

Varhaiskasvattajien käsityksiä päiväkodin mahdollisuuksista tukea lasten arkiliikuntaa

Pro gradu -tutkielma

Mika Karusaari

Kasvatustieteiden tiedekunta

Kasvatustiede

Lapin yliopisto

2020

Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Varhaiskasvattajien käsityksiä päiväkodin mahdollisuuksista tukea lasten arkiliikuntaa

Tekijä: Mika Karusaari

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatustiede

Työn laji: Pro gradu -työ Laudaturtyö Lisensiaatintyö

Sivumäärä: 83, liitteet 1

Vuosi: 2020

Tiivistelmä:

Tutkimuksessani vastaan seuraavaan kysymykseen: miten päiväkotito voi tukea lasten arkiliikuntaa? Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää varhaiskasvattajien käsityksiä, miten päiväkotito voi tukea lasten arkiliikuntaa. Aihe on erittäin ajankohdainen, koska liikunnan määrä vähenee koko ajan ja aiheuttaa vakavia terveydellisiä haittoja niin yksilöille kuin yhteiskunnalle, mikä on raskasta myös taloudellisesti.

Teoreettisessa viitekehyksessä käyn läpi lapsen liikkumista päiväkodissa ja varhaiskasvattajien roolia liikuttajina. Nostan esille myös päiväkodilla järjestettäviä tapahtumia ja vanhempien osallistamista osana yhteistyötä. Teoreettisessa viitekehyksessä tuon esille lisäksi lapsen liikuntaa yleisesti, liikkumisen motivaatiota ja vanhempien vaikutusta lapsen liikuntatottumuksiin. Käytän tutkimuksessani fenomenografista lähestymistapaa. Tutkimuksen aineiston keräsin haastattelemalla kuusi varhaiskasvattajaa.

Tuloksista löytyi selkeitä keinoja siihen, miten päiväkotito voi tukea lasten arkiliikuntaa. Päiväkodin tehtävä on tuoda lapsille onnistumisen kokemuksia monipuolisella liikunnan tarjoamisella, opettaa vanhempia liikuttamaan lapsia, tuoda liikunnan tietoutta perheille ja tarjota tietoa erilaisista harrastusmahdollisuuksista.

Avainsanat: lapsi, liikunta, liikuntamotivaatio, päiväkotito, yhteistyö

Sisällys

1	Johdanto	4
2	Päiväkoti osana lapsen elämää.....	6
2.1	Liikunta päiväkodissa	6
2.2	Perheiden liikuttaminen, päiväkotitapahtumat, lajikokeilut.....	9
2.3	Päiväkodin ja perheiden yhteistyö	11
2.4	Varhaiskasvattaja liikuntakasvattajana	14
3	Lapsen liikunta	18
3.1	Liikuntamotivaatio	18
3.2	Omaehtoinen liikunta ja harrastustoiminta	21
3.3	Vanhempien ja perheiden vaikutus lasten liikuntaan.....	24
4	Tutkimuksen toteutus ja menetelmävalinnat	26
4.1	Tutkimuskysymykset	26
4.2	Teemahaastattelu ja aineisto	26
4.3	Laadullinen tutkimus ja fenomenografinen analyysi	30
4.4	Tutkimuksen luotettavuus.....	32
5	Tulokset.....	34
5.1	Toiminta päiväkodilla.....	36
5.2	Henkilökunnan liikuntaosaaminen ja aktiivisuus.....	49
5.3	Varhaiskasvatussuunnitelma osana yhteistyötä	54
6	Johtopäätökset.....	66
7	Pohdinta	74
	Lähteet	77
	Liitteet.....	84

1 Johdanto

Tämän tutkimuksen tavoitteena on löytää keinoja varhaiskasvattajien mahdollisuuksiin tukea lasten arkiliikuntaa. Olen kiinnostunut varhaiskasvattajien käsityksistä konkreettisista keinoista, joita voi viedä päiväkodin arkeen toteutettavaksi. Lasten fyysinen aktiivisuus on laskenut viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana. Erilaiset ruudut vievät paljon aikaa lasten arjesta. Suomalaisista 5-8-vuotiaista lapsista 10-20% arvioidaan olevan ylipainoisia tai lihavia. Lapsena opitut tavat liikkua jatkuvat usein myös aikuisiässä. (Suomen Olympiakomitea uutinen 30.8.2017). Näillä perusteilla tutkimuksen aihe on todella tärkeä ja ajankohtainen.

Liikkumattomuus aiheuttaa yhteiskunnassa suuria taloudellisia kuluja. Liikkumattomuus on kallista esimerkiksi masennukseen ja ylipainoon liittyen. Lapsena opittu liikunnallinen elämäntapa jatkuu myös aikuisiässä. Tämän vuoksi lapselle luodaan päiväkotikäisenä monia loppuelämän toimintatapoja.

Liikuntaa on tutkittu paljon. Tutkimuksia löytyy vanhempien vaikutuksista lapsen liikuntaan, liikuntamotivaatiosta ja liikunnasta päiväkodissa. En löytänyt yhtään tutkimusta liittyen suoranaisesti päiväkodin mahdollisuudesta tukea lasten arkiliikuntaa. Haluan tutkimuksella tuoda esille uuden näkökannan varhaiskasvattajien mahdollisuudesta vaikuttaa lapsen toimintaan, mikä vaatii osallistumista myös vanhemmilta.

Rajasin haastateltavien kriteeriksi työskentelyn varhaiskasvatuksessa haastatellun hetkellä, koska näin tutkimuksessa mukana olevilla olisi ajantasainen näkemys päiväkodin toiminnasta. Haastateltavilla oli laaja kokemus varhaiskasvatuksesta, joka oli parhaimmillaan yli kaksikymmentä vuotta ja aina johtajatasolle saakka. Positiivisena yllätyksenä tuli, että puolella haastateltavista löytyi pohjalta myös liikunta-alan koulutus. Haastateltavat ovat itse aktiivisia liikkujia ja myös

tärkeässä roolissa arjen työssään mahdollistaessaan päiväkodin lasten liikunnasta.

Olen itse liikunta-alan ammattilainen ja olen myös työskennellyt päiväkodilla liikunnanohjaajana, jolloin näin mahdollisuudet ja rajoitukset toiminnan toteuttamisessa. Haluan löytää tutkimuksen avulla keinoja liikunnallisen elämäntavan kehittämiseen päiväkodista alkaen.

Tutkimus on laadullinen ja käytän fenomenografista tutkimusotetta. Kun tutkin varhaiskasvattajien käsityksiä, päädyin soveltamaan fenomenografista lähestymistapaa. Haluan löytää tutkimuksen avulla konkreettisia keinoja lasten arkiliikunnan kehittämiseksi, jotka tulevat haastateltavien kokemusten ja ajatusten tuloksena. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys koostuu kahdesta pääluvusta, joissa käsittelen lasten liikuntaa ja päiväkodin liikuntaan liittyviä seikkoja lapsen näkökulmasta. Sen jälkeen on tutkimuksen tulokset ja niistä syntyneet johtopäätökset sekä oma pohdinta.

2 Päiväkoti osana lapsen elämää

Varhaiskasvatuksella on merkittävä rooli lapsen oikeuksien turvaamisessa. Varhaiskasvatuksessa on turvattava, kunnioitettava ja edistettävä lasten oikeuksia. Lasten oikeuksiin kuuluvat muun muassa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja kehityksen tukeminen. Alle kouluikäisen lapsen osalta merkittävimmät kasvuympäristöt ovat perhe ja varhaiskasvatus. Varhaiskasvatuksen tavoitteisiin kuuluu leikkiin ja liikkumiseen perustuva monipuolinen toiminta, joka tarjoaa positiivisia oppimiskokemuksia. Leikin ja liikunnan avulla lapsi voi nauttia omista taidoistaan ja kehittää niitä. (Heinonen 2016, 152, 155.)

2.1 Liikunta päiväkodissa

Päiväkodin tehtävä on huolehtia, että lapsi saa riittävästi päivittäistä liikuntaa päivän aikana sisällä ja ulkona (Rovaniemen varhaiskasvatussuunnitelma 2018, 40). Leikki ja liikunta ovat välttämättömiä toimintoja lapsen terveyden ja hyvinvoinnin kannalta. Leikin ja liikunnan avulla kehitetään lapsen luovuutta, mielikuvitusta, itseluottamusta ja fyysisiä ominaisuuksia sekä sosiaalisia taitoja. Toiminnan tulee tuntua lapsista vapaaehtoiselta ja haluavat osallistua siihen oma-aloitteisesti. Lapset alkavat leikkeihin juuri toiminnan vuoksi, eivätkä niinkään tietyn tavoitteen vuoksi. Leikin ja liikunnan keskeisiä tavoitteita ovat hauskuus ja haasteellisuus. (Heinonen 2016, 156.)

Dagis-tutkimuksessa tutkittiin 3-6-vuotiaiden lasten liikkumista päiväkodissa. Tutkimuksessa mitattiin tyttöjä ja poikia viikon ajan liikemittareilla. Tuloksista näkyi, että pojat liikkuvat hieman tyttöjä enemmän. Lasten päiväkotipäivä oli keskimäärin kahdeksan tunnin mittainen. Reipas ja raskas liikkuminen oli pojilla viisikymmentäkuusi minuuttia ja tytöillä neljäkymmentäkuusi minuuttia päivässä. Kevyttä liikuntaa tytöillä oli kolme tuntia kolmekymmentäviisi minuuttia, kun vastaava luku

pojilla oli kolme tuntia ja neljäkymmentä minuuttia. Paikallaanoloa pojilla tuli päivän aikana kolme tuntia kaksikymmentäneljä minuuttia ja tytöillä kolme tuntia kolmekymmentäyhdeksän minuuttia päivässä. Pojat tekevät enemmän hiki päässä, kun taas tyttöjen leikit ovat enemmän rauhallisempia roolileikkejä. (Määttä ym. 2017; Kallunki 2017.)

Dagis-tutkimuksen mukaan vapaa-ajalla tapahtuva liikunta painottuu selkeästi tasisemmin. Tutkimuksen mukaan vapaa-aika arkena oli pituudeltaan noin viisi tuntia. Reipas ja raskas liikkuminen oli pojilla kaksikymmentäseitsemän ja tytöillä kaksikymmentäneljä minuuttia. Kevyttä liikuntaa tytöillä oli kaksi tuntia ja seitsemän minuuttia, kun vastaava luku pojilla oli lähes sama kaksi tuntia ja viisi minuuttia. Paikallaanoloa pojilla tuli päivän aikana kaksi tuntia kaksikymmentäkahdeksän minuuttia ja tytöillä kaksi tuntia kaksikymmentäyhdeksän minuuttia päivässä eli ei tilastollisesti merkittävää eroa. (Määttä ym. 2017; Kallunki 2017.)

Toimijuudella tarkoitetaan lapsiryhmän tai yksittäisen lapsen taitoa toimia omaehtoisesti erilaisissa tilanteissa. Toimijuuteen liittyy vahvasti myös aktiivisuus, osallisuus ja omaehtoisuus. Tarkoitetaan lasten mahdollisuutta toimia ja kykyä muokata toimintaansa erilaisissa ympäristöissä. Ympäristö antaa virikkeitä lapsen toiminnalle, mutta lapset itse voivat vaikuttaa tapahtumien kulkuun. Päiväkodin kasvatuksella tavoite on saada lapsista oman elämänsä aktiivisia subjekteja, lapsia, jotka ovat oma-aloitteisia ja lapsia, joilla on tunne oman elämänsä hallinnasta. (Karila & Lipponen 2013, 160-161.)

Lasten fyysisellä ympäristöllä on vaikutusta lasten fyysiseen aktiivisuuteen. Liikkumisen määrään vaikuttavat mahdollisuudet liikkua. Ympäristön tarjonta liittyy myös motoristen taitojen kehittymiseen. Päiväkotien pihojen ja sisätilojen suunnittelussa on tärkeää huomioida varhaiskasvatustieteen edellytysten toteutumiseksi. (Sääkslahti ym. 2019, 77.)

Lasten motoriset taidot ovat yhteydessä fyysisen aktiivisuuden määrään ja yleisiin oppimisvalmiuksiin sekä oppimistuloksiin. Tästä johtuen päiväkodeilla on

merkittävä rooli pystyä tarjoamaan lapsen kehitystä ja oppimista tukeva toimintasekä oppimisympäristö. 2009 tehty valtakunnallinen tutkimus päiväkotien piha-alueista osoitti 39% alle 3-vuotiaista olevan hyvä toimintaympäristö ja 49% yli 3-vuotiaista nautti hyvästä ympäristöstä. Sisätiloissa vastaavat luvut olivat alle 3-vuotiailla 38% ja yli 3-vuotiailla 45%. (Sääkslahti ym. 2019, 78.)

Vuonna 2009 (Ruukonen, ym.) tehty tutkimus päiväkotien liikuntaympäristöön verrattuna vuonna 2018 (Sääkslahti, ym.) tehtyyn vastaavaan tutkimukseen osoittaa, ettei päiväkotien toimintaympäristöt ole muuttuneet merkittävästi. Vanha varhaiskasvatuksen perusteet (2005) ei vaatinut päiväkodeilta erillistä liikuntakasvatussuunnitelmaa. Viidesosalla 2018 tutkimukseen osallistuneista päiväkodeista ei omistanut minkäänlaista liikuntasuunnitelmaa, mikä asettaa lapset hyvin eriarvoiseen asemaan. (Sääkslahti ym. 2019, 80-81.)

Lasten leikkiessä tulee huomaamatta usein liikuntaa ja monien taitojen kehittymistä. Kaikkien lasten on tärkeä päästä osalliseksi hyviin leikkeihin. Leikkimisen perustaitona ovat vuorottelu, yhteisymmärrys ja vastavuoroisuus, joiden oppimisen myötä leikkimisen laatu paranee. Vuorottelulla tarkoitetaan lapsen ymmärrystä antamisen ja ottamisen oivaltamisesta, tärkeää on vuoron vaihtumisen ymmärtäminen. Yhteisymmärryksellä tarkoitetaan lasten välisessä vuorovaikutuksessa tilanteita, että ymmärretään, milloin leikitään ja milloin ollaan tosissaan. Vastavuoroisuudella tarkoitetaan, että leikissä ollaan samassa asemassa huolimatta leikkijöiden iästä tai asemasta. (Viittala 2006, 161-163.)

Lapsi saa kodista malleja toiminnalleen. Lapsen kasvaessa hänen elinpiiri laajenee ja ymmärrys ympäristöstä kehittyy. Lapsella on luonnostaan oma tapa toimia ja päiväkodin tehtävä on rikastuttaa lapsen toimintatapoja entisestään. Päiväkodissa lapsi kohtaa erilaisuutta ajattelun ja liikkumisen suhteen, joista on hänelle hyötyä kehityksen mukana. Erilaisuuden ansiosta lapset tulevat tietoisiksi niiden olemassaolosta ja saavat niistä ainutlaatuisia kokemuksia. Samalla oppivat ymmärtämään ja käsittelemään erilaisuutta paremmin. (Sillanpää 2018, 21.)

Esimerkkinä Kotkan varhaiskasvatus on määritelty, että lapsia kannustetaan liikunnallisiin leikkeihin kaikkina vuodenaikoina. Tarjotaan mahdollisuus opetella eri vuodenaikoihin sopivia leikkejä. Lapsille tarjotaan päiväkodissa riittävä mahdollisuus omaehtoiseen liikkumiseen. Liikkuminen tulee tapahtua yksin, pareittain ja ryhmissä. Avoimen oppimisperiaatteen periaatteeseen kuuluu, että kaikki liikuntavälineet ovat jatkuvasti lasten saatavilla. (Kotkan varhaiskasvatussuunnitelma 2019)

2.2 Perheiden liikuttaminen, päiväkotitapahtumat, lajikokeilut

Varhaiskasvatuksessa on puhuttu paljon viime aikoina vanhempien osallistamisesta. Lapsi viettää kehityksensä kannalta paljon tärkeää aikaa päiväkodissa, jonka vuoksi vanhemmat on tärkeä saada aktiivisesti olemaan mukana päiväkodin toimintaympäristön luomisessa. Vanhempia tulee saada aktiivisemmin mukaan näkemään päiväkodin arkea, osallistua toimintoihin ja verkostoitua muiden vanhempien kanssa. Osallisuutta voidaan kehittää esimerkiksi päiväkodin tapahtumissa, jotka ovat perinteisiä vuosittain tapahtuvia tai yksittäisiä tapahtumia. Vanhempien osaamista tulisi myös hyödyntää tapahtumien toteutuksessa ja sisällön suunnittelussa. (Heinonen 2016, 229-231.)

Vanhempien osallistuminen liikunnan kehittämiseksi on todella tärkeää. Vanhemman rooli lapsen fyysisen aktiivisuuden tukemisessa on oleellista. Liikunta-aiheiset vanhempainillat, lajikokeilut ja tietolehtiset antavat vanhemmille tärkeää informaatiota, jota he kaipaavat. Suurimmat vaikutukset lapsen fyysisen aktiivisuuden kehittämiseksi on saatu pitkän tähtäimen suunnitelmalla, missä perheen yhteistyöllä kehitetään niin sanottua perheliikuntaa. Hyviä kokemuksia päiväkodista on esimerkiksi valokuvasuunnistus sekä lapsen ja vanhemman yhteinen teline- ja telineleikki, jotka vahvistavat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tukevat vanhempia juttelemaan lapsen kanssa päiväkodin tapahtumista. (Sääkslahti 2018, 223.)

Lapsen pätevyyden kokemukset lisääntyvät päiväkodin ja perheiden yhteisissä tapahtumissa, kun hän saa näyttää vanhemmilleen omia taitojaan ja esitellä tietouttaan tutussa päiväkotiympäristössä. Toiminnallinen hetki kehittää myös vanhempien ajattelua ja siirtää ajattelua kotiin, missä mietitään samanlaisten liikuntatuokioiden toteutusta kotiympäristössä. Päiväkodin on tärkeä pohtia liikunnan mahdollistavia keinoja arjen toiminnoissaan, joilla voivat lisätä lapsen ja myös koko perheen ajatusta liikkumisesta. Tiedon jakamisella voidaan saada perheen arkeen positiivisia liikuntakokemuksia. (Sääkslahti 2018, 223-224.)

Monet perheet ovat hyvin aktiivisia liikkumisen suhteen, mutta monet perheet eivät liiku juuri ollenkaan. Perheitä pyritään liikuttamaan monin eri keinoin. Yhtenä keinona ovat matalankynnyksen perheliikuntatapahtumat. Tapahtumissa tuodaan esille monipuolinen tarjonta ja kerrotaan, mitä lapset voivat harrastaa. Tärkeintä on lähteä liikkeelle, eikä jämähätä paikalleen. (Nuotio, 2015)

Perheitä voidaan liikuttaa hyödyntämällä aikamatkalla konseptia tapahtumassa. Konseptissa tuodaan vanhempien leikkejä ja toimintoja esille, joita lapset pääsevät kokeilemaan. Esimerkki tapahtuman suunnitteluun on, että päiväkodin yhteistapahtumassa vanhemmat kirjaavat ylös omia vanhoja leikkejään. Sen jälkeen leikkejä toteutetaan kaikki yhdessä. Lapset nauttivat, kun oma perhe on leikkimässä ja vanhat muistot innostavat myös vanhempia nauttimaan omien lastensa kanssa samoista leikeistä. Kokeilussa lapselle oli tärkeää, että hänen oma vanhempi kirjoitti ylös oman vanhan leikin. Näiden vanhojen kokemusten ja samalla tarinoiden jakaminen opettaa myös varhaiskasvattajaa tuntemaan perheet paremmin ja miten lapsi toimii perheensä jäsenenä. (Sillanpää, ym. 2018, 42-43.)

Päiväkodin tapahtumiin voidaan kutsua lapset vanhempineen, isovanhempien kanssa tai muiden läheisten ihmisten kanssa. Tapahtumassa tarkoitus on jakaa taitoja ja läsnäoloa muiden kanssa. Tapahtumat voivat kestää lyhyen aikaa tai jopa muutaman tunnin. Tapahtumat on hyvä pitää iltapäivällä lasten hakuajan yhteydessä, koska silloin ne sopivat parhaiten perheille. Perheet voivat osallistua

tapahtumiin omaan tahtiinsa. Leikillisyys ja yhdessä tekeminen ovat tärkeitä teemoja. Tapahtumat, joihin perheet kutsutaan mukaan, tulee tiedottaa perheille hyvissä ajoin. (Sillanpää, ym. 2018, 81.)

Kirjoittamalla googleen ”päiväkotitapahtumat” avautuu lukuisien urheiluseurojen artikkeleita heidän järjestämistä päiväkotitapahtumista, joissa on toteutettu seuran lajitoimintaa lapsille. Kahdella ensimmäisellä välilehdelle oli muun muassa seuraavia urheiluseurojen järjestämiä päiväkotitapahtumia. Koivukylän Palloseuran järjestämä kaikki pelissä jalkapalloturnaus vuonna 2019¹. Järvenpään Palloseura järjestää vuosittain päiväkodin jalkapallotapahtumia². Leppävaaran Pallo järjesti päiväkotitapahtuman yläastelaisten ohjaajien avulla³. KePS liikutti noin 350 lasta kaksi tuntia opiskelijoiden avulla⁴.

2.3 Päiväkodin ja perheiden yhteistyö

Kuntien tulee järjestää varhaiskasvatusta lapselle sellaisena toimintana kuin kunnassa esiintyvä tarve on. Kunta voi järjestää varhaiskasvatusta kuntalain säädösten mukaisesti. Kunnan on pyrittävä järjestämään varhaiskasvatusta mahdollisimman lähellä palvelun käyttäjiä ja huomioitava koko kalenterivuoden aikainen palvelu. (Varhaiskasvatustilaki 2018, §5)

Kunnan on huolehdittava lapselle varhaiskasvatusta 20 tuntia viikossa ennen opintevollisuuden alkamista. Varhaiskasvatusta on järjestettävä kokopäiväisesti vanhempien tarpeen mukaan. Varhaiskasvatusta ei tarvitse järjestää, jos lapsi osallistuu perusopetuslaissa tarkoitettuun esiopetukseen. (Varhaiskasvatustilaki 2018, §12)

¹ <https://www.koips.fi/harrastetoiminta/paivakotitapahtumat/>

² <https://www.japs.fi/tapahtumat/koulu-ja-paivakoti-tapahtumat/>

³ <https://www.leppavaaranpallo.com/?x274577=432745>

⁴ <http://keps.fi/joukkueet/3130/uutiset/110389/perinteikas-kepsin-jarjestama-ilmainen-paivakoti-tapahtuma-liikutti-350-last>

Varhaiskasvatuksen ja perheiden yhteistyöstä vastaa varhaiskasvatuksen järjestäjä. Varhaiskasvattajien ja perheiden yhteistyön tavoitteena on sitoutua yhdessä lasten kehityksen ja oppimisen edistämiseen. Keskinäinen arvostus ja tasa-arvoinen keskustelu on perusta hyvälle yhteistyölle. Yhteistyö edellyttää varhaiskasvattajien aktiivisuutta ja keskustelua yhteisistä tavoitteista. Yhteistyössä tärkeää on huomioida lasten henkilökohtaiset tarpeet. Yhteistyön yhtenä toimintatapana on jakaa lapsen päivittäiset kokemukset. Keskeisimmät tavoitteet kirjataan yhdessä tehtyyn lapsen varhaiskasvatussuunnitelmaan. (Rovaniemen varhaiskasvatussuunnitelma 2018, 28)

Yhteistyö on antamista ja saamista. Tunne hyvästä yhteistyöstä syntyy, kun kaikki osapuolet kokevat olevansa edistämässä yhteistä päämäärää. Tavoitteena on saada uusia näkökulmia ja toimintatapoja toiminnan kehittämiseksi. Yhteistyö tulee rakentaa ensisijaisesti perheiden lähtökohdista, missä lapset ja aikuiset ovat yhteistyön rakentamisessa vahvasti mukana. Perheen elämän tilanne tulee selvittää huolellisesti, että päätöksenteolla ja suunnittelulla päämääränä on perheen kokonaisvaltainen hyvinvointi. Yhteistyö rakentuu aina lapsi- ja perhekohtaisesti. (Heinonen 2016, 185-186.)

Päiväkodin on ensin tärkeintä ymmärtää yhteistyön merkitys ja perheiden tarpeet. Tulee tietää vanhempien taidot lasten kasvatuksen suhteen. Kaikilla vanhemmilla ei välttämättä ole lapsen kasvun tukemiseen tarpeeksi laajaa tietotaitoa. Päiväkodin henkilökunta voi opettaa vanhemmille lapsen kehityksen kannalta tärkeimpiä asioita. Vanhempien koulutus voi tapahtua vanhempainilloissa, esitteillä tai muita keinoja käyttämällä. Koulutuksista on haastavaa tehdä vanhempien taso huomioiden, kun kaikilla on eri tasoista osaamista. Oikeilla opetusmenetelmillä vanhemmat saadaan kehittämään omaa osaamistaan. Samalla vanhemmat pääsevät vaikuttamaan päiväkodin toimintaan enemmän. (Zhang 2018)

Päiväkodin ja perheen viisi tärkeintä tehtävää ovat 1. Ymmärtää yhteistyön merkitys, 2. yhteinen koulutustavoite nopeuttaa lapsen kehitystä, 3. varhaiskasvattajien ja vanhempien keskinäinen luottamus sekä oikeanlainen kommunikointi, 4.

päiväkodin tulee suunnitella opetus laadukkaasti olosuhteet huomioiden ja 5. päiväkodin tulee hyödyntää vanhempien osaamista mahdollisimman tehokkaasti. (Zhang 2018)

Yhteistyössä on tärkeä molemmiin puolinen arvostus kasvatuskumppanuudessa. Vanhempien on tärkeä osallistua ja sitoutua aktiivisesti päiväkodin opetussuunnitelman sisältöihin. Yhteistyö merkitsee yhteisen tavoitteen olemassaoloa. Yhteistyön tärkeimpänä tavoitteena on lapsen täydellinen kehitys suhteessa lapsen yksilöllisiin tarpeisiin. Yhteistyö auttaa lasta integroitumaan yhteiskuntaan ja selviytymään elämästä paremmin. Päiväkodin tehtävä on johtaa yhteistyötä. (Mara 2018)

Kasvatuskumppanuudessa tärkein tehtävä on tukea lapsen kehitystä. Hyvät suhteet vanhempiin ovat tärkeitä, mutta päähuomion saa lapsi. Päiväkodissa tapahtuva toiminta tukee perheiden kotona tehtävää kasvatustyötä. Lapsen tarpeet tulee huomioida ja miettiä tarkkaan, mitkä asiat lapsen on tärkeä oppia. Lapsilähtöisyys on kasvatusyhteistyön lähtökohta. (Kekkonen, 2012, 41.)

Vanhemmat kokevat usein enemmän huolta omasta vanhemmuudesta kuin lapsen kasvusta ja kehityksestä. Noin kolmannes vanhemmista on huolissaan yhteisen ajan puutteesta tai vanhemmuuden taitojen riittävydestä. Tällaisissa tilanteissa päiväkodin merkitys osana tukiverkosta voi olla hyvin merkittävä. Perheiden yhteiseloja voivat häiritä myös vanhempien kokema stressi, huoli taloudellisesta tilanteesta tai työn ja perheen yhteensovittaminen. Tiedetään myös, että hyvinvointiin liittyvä epätasa-arvo lisääntyy. Esimerkiksi yksinhuoltajilla on muihin vanhempiin verrattuna enemmän hyvinvoinnin kanssa ongelmia. (Heinonen, ym. 2016, 182-184.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet velvoittavat varhaiskasvatuksen toimintakulttuurin uudistamiseen ja kehittämiseen. Uudistamiseen ja kehittämiseen kuuluvat muun muassa yhteistyö ja sen eri muodot, vuorovaikutus sekä ilmapiiri.

Yhteisön kaikki jäsenet vaikuttavat toimintakulttuurin rakentumiseen. Toimintakulttuuria rakentaessa täytyy huomioida perheiden moninaisuus ja erilaiset kulttuuritaustat. Toimintakulttuuria luodessa perheiden kanssa tehtävän yhteistyön lisäksi on hyvä tutustuttaa myös perheitä toisiinsa ja sitä kynnystä voidaan mataltaa tutustuttamalla lapset hyvin toisiinsa. Näin saadaan yhteistyölle syvempää merkitystä ja luottamuksen kasvua, mikä helpottaa keskustelua myös vaikeista asioista. (Sillanpää, ym. 2018, 20.)

Yhteistyössä varhaiskasvattajan pedagoginen osaaminen korostuu. Yhteistyössä seurataan lapsen tietojen ja taitojen kehitystä, mikä on niin sanotun perinteisen pedagogiikan lähtökohta. Yhteistyössä on kehittynyt viime vuosina lapsen kokonaisvaltaisen elämän ymmärtäminen ja sen kehittäminen. Kokonaisvaltaiseen elämään kuuluvat lasten kokemukset ja tuntemukset. Esimerkkinä lapsen siirtyminen eskariksi ei ole vain pakollinen eteneminen viimeiselle päiväkotivuodelle, vaan mietitään, mitä lapsi osaa eskarilaisena ja miltä tuntuu olla eskarilainen. Samalla lapsen siirtyminen uuteen ryhmään nostaa esille lapsen sosiaalista toimintaa muihin nähden ja ymmärrystä omasta minästä. (Karila & Lipponen 2013, 178-179.)

2.4 Varhaiskasvattaja liikuntakasvattajana

Kuntakoordinoinnin ideaopas antaa työkaluja kunnille, miten varhaiskasvatuksen liikuntaa koordinoidaan. Varhaiskasvatuksen tavoitteena on liikuttaa lasta kaksi tuntia päivässä, mikä on noin 2/3 päivittäisen fyysisen aktiivisuuden suosituksesta. Varhaiskasvatuslain mukaan jokaisella lapsella on mahdollisuus tavoitteelliseen ja suunnitelmalliseen liikuntakasvatukseen. Liikunta toteutuu lopulta ammattitaitoisen varhaiskasvattajan toimesta, jolla täytyy olla tukena systemaattisesti johtoportaat ja työtoverit. Toteutuksen laatuun vaikuttavat varhaiskasvattajan ammattitaito, henkilöstön osaamisen ja vahvuuksien hyödyntäminen sekä miten toimintaa dokumentoidaan kehittämistä ajatellen. Tämän kautta päästään lii-

kunnan näkökulmasta parempaan lapsen yksilölliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan yhteistyössä huoltajien kanssa. (Kehittäjäverkoston kuntatyöryhmä 2020, 3, 5)

Varhaiskasvattajalla on tärkeä rooli liikuntakasvattajana. Liikuntatuokiota ohjattaessaan varhaiskasvattajan tulee antaa helppoja ja selkeitä ohjeita, joiden tuella lapset liikkuvat. Ohjeiden selkeyden onnistumista varhaiskasvattaja voi analysoida seuraamalla lasten toimintaa. Jos lapsi ymmärsi ohjeet, hän lähtee liikkumaan ja toteuttamaan ohjeita. Mikäli ohjeet olivat epäselkeät, jäävät lapset paikalleen tai lähtevät liikkumaan ohjeiden vastaisella tavalla. Lasten kuuntelemisen tarkkailu on myös tärkeä seurata. Esimerkiksi liian pitkät ohjeet pitkästyttävät lapsia ja he lopettavat kuuntelun lähtien helposti liikkumaan omia juttuja. (Sääkslahti 2018, 270.)

Anderson ym. tekemä tutkimus osoitti säännöllisen liikunnan, jonka tarjoaa alan asiantuntija kehittävän lapsen motorisia taitoja tehokkaammin päiväkodissa. Tutkimustulokset osoittivat, etteivät alan ammattilaisen ohjaamiin toteutuksiin osallistuneet lapset kehittyneet yhtä paljon. Taidoissa jälkeen jääminen heijastuu myös tulevina vuosina, kun taidot ovat ikätovereitaan jäljessä. Motoristen taitojen kehittymiseen vaikuttavat myös muut tekijät kuin ammattilaisen ohjaamat tuokiot, kuten kasvu ja kypsyminen. (Anderson ym. 2012.)

Andersonin ym. tutkimukset antavat tärkeän pohjan sille, miksi liikuntakasvatus tulee olla tärkeässä osassa päiväkodin toimintasuunnitelmaa. Perusteluina nostetaan esille lasten herkkyykskaudet, jolloin opitaan monia taitoja herkemmin kuin myöhemmällä iällä. Kehittymisen kannalta tärkeintä on säännöllinen toiminta. Lapsen tarvittava motoristen taitojen kehittyminen ei vaadi liikaa erikoissuunniteltuja harjoitteita, vaan tärkeintä on laaja omatoiminen liikkuminen. Heikot motoriset taidot estävät lapsen jatkuvan kehittymisen siirtyä seuraavaan, koska taidot yleensä opitaan tietyssä järjestyksessä. Näillä perusteilla liikunta-alan ammattilaisen olisi tärkeä toteuttaa päiväkodissa lasten toimintaa, jotta voitaisiin tukea

positiivisemmin lasten taitojen kehittymiseen. Liikunta-alan ammattilaisen toteuttama liikunta antaa paremmat tulokset kehityksen kannalta kuin tavallisen lastenhoitajan toteuttama liikunta. (Anderson ym. 2012.)

Varhaiskasvattaja on merkittävässä osassa päiväkotipäivän aikana opettaessaan lasta liikkumaan. Opettamisen tärkein mahdollistaja on opettajan ja lapsen välinen suhde. Hyvä suhde luo lisää oppimista tukevaa vuorovaikutusta ja vaikuttaa lapsen oppimismotivaatioon positiivisesti. Positiivisen suhteen on todettu vaikuttavan myös pitkäjänteisesti lapsen myöhempään kehitykseen. (Ranta 2020, 56.)

Lapsen ja varhaiskasvattajan suhteen luomisessa voi olla ennakkoluuloja, jotka heikentävät suhteen syntyä. Varhaiskasvattaja voi odottaa lapselta vääriä asioita, mikä asettaa lapsia eriarvoiseen asemaan. Varhaiskasvattajan on tärkeä miettiä oma rooli ja samalla suhtautuminen lapsia kohtaan. Varhaiskasvattajan ja lapsen suhteen rakentumiselle tulee antaa aikaa. Varhaiskasvattajan rooli ja vuorovaikutus suhteen syntymisessä on merkittävä, jotta lapsi kokee kunnioitusta itseään kohtaan. Yksittäinen lapsi ei saa kovin montaa vuorovaikutustilannetta saman aikuisen kanssa päivän aikana hektisen päivärytmin vuoksi, mikä korostaa varhaiskasvattajien mielestä päivän ensikohtaamisen merkitystä. Pienryhmätyöskentelyllä voidaan lisätä varhaiskasvattajan ja lapsen välisiä vuorovaikutustilanteita. Pienryhmätyöskentelyssä lapsi myös oma-aloitteisemmin käynnistää vuorovaikutustilanteita myös muiden lasten kanssa. Lasten aiemmat kokemukset vaikuttavat suhteiden luomiseen ja joidenkin lasten kanssa suhteen luomiseen voi mennä pitkä aika verrattuna toisiin lapsiin. (Ranta 2020, 56-58.)

Lapsi vaikuttaa aktiivisesti omaan tekemiseen ja oppimiseen. Varhaiskasvattajalta tämä edellyttää kykyä tuntea lapsen ja taitoa havainnoida lapsen senhetkisen tarpeen ja kehitystason. Kyky havaita näitä asioita luo varhaiskasvattajalle mahdollisuuden tarjota lapselle oppimiseen innostavia hetkiä ja antaa erikoishuomion esimerkiksi leikin keskellä tarjoutuvaan opetusmahdollisuuteen kehityksen lisäämiseksi. (Karila & Lipponen 2013, 34.)

Hyvänä esimerkkinä voidaan nostaa toiminnallinen vanhempainilta päiväkodeille, joissa varhaiskasvattajat opettavat liikunnan tärkeyttä lapsen kasvulle ja kehitykselle. Varhaiskasvattaja voi vanhempainillassa tuoda liikunnan kokonaisvaltaista merkitystä esille. Toiminnallinen vanhempainilta kertoo vaihtoehtoja perheille yhteiseen liikkumiseen. Faktojen ja mallien esittelyn jälkeen vanhempainilta jatkuu varhaiskasvattajien hyvin suunnitelluilla liikuntarasteilla. Liikuntarastit antavat perheille vinkkejä liikkumiseen ja monipuoleistavat ajatusta liikkumiseen. (Lounas-Suomen Liikunta ja Urheilu)

3 Lapsen liikunta

Lapsi liikkuu luonnostaan. Alle kouluikäiselle liikuntamotiivina on päästä toimimaan. Tärkeintä on kannustaa ja antaa aikaa liikkua. Lapsen liikunnan ja kehityksen kannalta on olennaista, mitä hänen sallitaan tehdä. Nykyiset toiminnot perheissä ja varhaiskasvatuksessa pyrkivät vähentämään lapsen liikkumista. Lapsi oppii koko ajan uusia asioita, nauttii onnistumisista ja haluaa kokeilla omia rajojaan. (Sääkslahti 2018, 108-110.)

Tutkimukset osoittavat, että fyysinen kunto on yhteydessä oppimisen ja akateemisten saavutusten kanssa. Yhteydessä on kuitenkin paljon asioita, jotka vaativat tarkempaa tutkimista. Tutkittavia asioita ovat muun muassa minkälaista liikuntaa tarvitaan, kuinka paljon ja missä vaiheessa. Paljon on vielä tutkittavaa, miten liikunta saataisiin hyödynnettyä parhaiten oppimisen kannalta. Aiemmasta kirjallisuudesta ei käy ilmi, että liikunnan määrän kasvu vaikuttaisi negatiivisesti akateemiseen menestymiseen myöhemmin. Liikunnallinen aktiivisuus tukee aivojen rakenteiden kehitystä, mikä on yhteydessä parempiin oppimistuloksiin. (Donnelly 2016.)

3.1 Liikuntamotivaatio

Hyvä oppimismotivaatio on yksi tärkeimmistä vuorovaikutuksen tavoitteista päiväkodilla. Myönteinen oppimismotivaatio synnytetään ennen kouluun menoa, mikä korostaa varhaiskasvatuksen merkitystä. Oppimismotivaatioon vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa suhde aikuiseen ja ympäristöön sekä suhde muihin lapsiin. Hyvässä oppimisilmapiirissä tulee viihtyä henkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti. Silloin jokainen saa olla oma itsensä ja varhaiskasvattajan tulee kohdata jokainen lapsi omana yksilönä. Tämä edellyttää varhaiskasvattajalta joustavia ja monipuolisia opetusmenetelmiä, joilla luodaan lapsille positiivisia oppimisen hetkiä. (Ranta 2020, 20.)

Varhaiskasvattaja valitsee opetusmenetelmät lapsiryhmän ja yksittäisen lapsen tarpeet huomioiden. Ilmapiiri tulee olla turvallinen. Oppimisympäristön tulee tukea lasten sosiaalisia taitoja. Nämä tuottavat lapselle positiivisia oppimiskokemuksia, yhteenkuuluvuuden tunnetta ja saa lapsen tuntemaan itsensä tärkeäksi. Varhaiskasvattaja toiminnallaan luo lapselle hyvinvoinnin perustekijöitä. Lapsella on omia tavoitteita ja tarpeita, joiden tukeminen on varhaiskasvattajan tehtävä. Asioiden onnistuessa lapsi kokee olevansa onnellinen kokiessaan myönteisiä tunteita. (Ranta 2020, 20.)

Lapsia usein motivoidaan erilaisilla palkinnoilla. Palkintoja käytetään muun muassa lapsen parempaan ruokailuun ja hyvään käyttäytymiseen. Palkitsemisen ongelmana on, miten se kehittää ja opettaa lapsia. Palkitsemisen lopettaminen voi lopettaa lapsen hyvän käyttäytymisen, koska hän ei saa haluamaansa palkintoa. Toinen riskitekijä on, että lapsi olettaa hyötyvänsä tekemisestänsä joka kerta, eikä saa nautintoa muiden auttamisesta. Lapsen motivaatio voi perustua lopulta liikaa palkitsemiseen, eikä niinkään luonnolliseen tiedon ja taidon oppimiseen. Lobuen (2018) tutkimuksessa puolelle lapsista tarjottiin palkkio palapelin tekemisestä, kun taas puolelle ei tarjottu palkkiota. Palapelin tekemisessä otettiin pieni tauko, jonka jälkeen lapset jäivät yksin tekemään palapeliä. Tutkimuksessa yllätti se, että innokkaammin palapelin tekemistä jatkoivat ne, joille ei tarjottu palkkiota. Perusteluna tälle pidetään sitä, että sisäinen motivaatio oli ilman palkkiota tuntehunnella lapsilla parempi. (LoBue 2018.)

Lapsella on luontainen taipumus mennä kohti mielenkiintoisia ja etenkin uusia leluja. Liian tutut asiat saatetaan työntää sivuun uusien tieltä. Lapsi on tärkeä oppia tuntemaan, jotta tunnistaa, mihin lapsi suuntaa omaa motivaatiotaan. Pienillä lapsilla on taipumus pyrkiä tutkimaan uutta ja selvittää esimerkiksi leluista, kuinka ne toimivat. Lapselle tulee tarjota erilaisia mahdollisuuksia tutustua uuteen. Lapselle pitää antaa myös mahdollisuus johtaa omaa oppimistaan. (Shonkoff 2018.)

Kun lapsi saa mahdollisuuden, hän käyttää sen hyväksi esimerkiksi leikkiin osallistumisessa. Uusien kokemusta saaminen ja muilta oppiminen motivoi lasta kokeilemaan. Tarjoamalla lapsella näitä kokemuksia vanhemmat ja lapsen välinen sosiaalinen suhde kehittyy ja vähentää vanhemman stressiä. Vanhemman on tärkeä tukea kiireisesti elämästä huolimatta lapsen motivaatiota monipuoliseen kokeilemisen kulttuuriin. (Shonkoff 2018.)

Lapset ovat hyvin motivoituneita työskentelemään kohti saavutettavissa olevaa tavoitetta. Lapsen motivaation ylläpitämiseen tarvitaan paljon työtä, mutta lapsen tulee nähdä mahdollisuus onnistumiseen ja menestymiseen. Lapsen motivaatio kärsii, jos tehtävä on liian helppo tai liian vaikea. Motivaation tukemiseksi tarvitaan lapsen taidolle sopivaa tekemistä ja pikaisesti palautetta tekemisen perään. Lapsen motivaatio on korkeampi, kun hän kokee jonkintasoista itsemääräämisoikeutta ja voi itse päättää tekemänsä asian, joka on henkilökohtaisesti merkityksellinen. Lapsia onkin tärkeä kehua kokonaisprosessista jonkin asian tekemisestä, eikä tarjota palkintoja pelkästä lopputuloksesta esimerkiksi kilpailutuloksien perusteella. Lapsen motivaatio pysyy vahvana, kun heidät opetetaan näkemään oma mahdollisuus oppia ja kehittyä. Motivaation tukemisella lapset toimivat ahkerammin ja pystyvät saavuttamaan yhä isompia asioita. (Shonkoff 2018.)

Sami Yli-Piiparin väitöskirjassa on esitelty Eccles & Wigfield (2002) taulukko liikuntamotivaatioon liittyen. Taulukko kertoo lapsen aiempien kokemusten vaikuttavan motivaation kehitykseen. Lapsella on tavoitteita, joita ohjaavat tunnepitoiset muistot. Lapsen käsitys omasta kyvykkyydestä vaikuttaa motivaatioon ja ohjaa hänen tekemistään. Lapsella on luontainen kyky tehdä valintoja sisäisen motivaation mukaisesti, joita ohjaa hänen suorituskyky toteutettavaan liikuntaan. (Yli-Piipari 2011, 16.)

3.2 Omaehtoinen liikunta ja harrastustoiminta

Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksena on kolme tuntia liikuntaa päivässä. Perhe on lapsen tärkeä roolimalli opetellessaan liikunnallista elämäntapaa. Lapsen on tärkeä itse vaikuttaa omiin liikuntamuotoihin ja päästä kokeilemaan monipuolisesti kaikenlaista. Ulkona liikkuminen on tärkeää, koska erilaiset ympäristöt antavat haastavia virikkeitä. Omatoimisen liikkumisen lisäksi on tärkeää kokea ohjattua liikuntaa, mikä tarjoaa sosiaalisia suhteita ja onnistumisen elämyksiä. (Opetus ja kulttuuriministeriö 2016, 13-14; Lounas-Suomen Liikunta ja Urheilu)

Omaehtoinen liikunta tarkoittaa lapsen itsensä tekemää liikuntaa, jota lapsi tekee omasta halustaan. Omaehtoinen liikunta on mielenkiintoista, kun lapsi voi itse vaikuttaa sen sisältöön. Omaehtoista liikuntaa ovat erilaiset pelit ja leikit yksin tai yhdessä muiden kanssa tehtynä. Samaan kategoriaan voidaan sisällyttää hyötyliikunta, joka sisältää erilaiset siirtymät esimerkiksi kävely tai pyöräily lähipuoltoon. (Takalo 2016, 15.)

Arkiliikunnan yhteydessä voidaan puhua urheilusta, joka lasten osalta on harrastustoimintaa. Urheiluksi nähdään kilpaurheilu, missä kilpaillaan muita vastaan joko yksilönä tai joukkueena. Kilpaurheilun tavoitteena on lasten fyysinen- ja psyykinen kehitys sekä kasvattaminen yhteiskunnan jäseneksi. (Takalo 2016, 16)

Lasten liikuntaan vaikuttavia tekijöitä on monia. Lapset nostavat esille muutamia selkeitä vaikuttajia, jotka ohjaavat heidän motivaatiota liikuntaa kohtaan. Tytöillä äidin ja pojilla enemmän isän merkitys korostuu liikuntamotivaatiosta puhuttaessa. Kavereiden ja ohjaaja merkitys ovat yhtä suuria kuin vanhempien. (Lehmuskallio 2011.)

Lapsen on tärkeä saada hyviä kokemuksia liikunnasta. Hyvin suunniteltu liikunta vahvistaa lapsen myönteistä minäkuvaa. Myönteisen minäkuvan kehittyminen

vaatii onnistumisen kokemuksia ja positiivista palautetta. Positiiviset kokemukset saavat lapset suoriutumaan ponnisteluja vaativissa peleissä ja leikeissä. Joukkuepelit ja yhdessä tekeminen tarjoavat monipuolisuutta vuorovaikutustaitojen kehittämiseen ja toisten huomioimiseen. Perheliikunta taas kehittää perheen sisäisiä suhteita. (Fogelholm 2011.)

Lapset ovat listanneet asioita, jotka estävät heitä liikkumasta tai harrastamasta liikuntaa. Ensimmäisenä nousi esille, että jokin muu tekeminen asetetaan etusijalle, joita voivat olla mukavampi tekeminen, ajanpuute, kulkeminen bussilla tai vanhempien kuljettaminen. Toisena nousee vanhempien tuki ja perhe-elämän merkitys, jolloin vaikuttavina tekijöinä ovat vanhempien oma kiinnostumattomuus liikuntaa kohtaan tai rahan puute. Kolmantena tekijänä liikuntatilaisuuksia rajoittavat tekijät, kuten hankala kulkeminen ja sopivan kerhon puuttuminen. Myös helpottavia tekijöitä oli monia. Liikkumisesta tekee mielekästä kavereiden kanssa liikkuminen, joukkueeseen kuuluminen ja kilpailun viehätys. Perheen ja vanhempien tuki sekä kannustaminen liikkumaan. (Nupponen 2006, 10-11.)

Liitu (2018) tutkimuksessa ilmeni, että liikunta-aktiivisuuden lisääntyessä yksinäisyyden tunne vähenee. Tulokset osoittivat, että jo 3-4 päivänä viikossa liikkuvista lapsista yksinäisyyden tunne väheni, jos verrataan 0-2 päivää viikossa liikkuviin lapsiin. Urheiluseuratoiminnassa mukana oleminen vaikutti myös positiivisesti yksinäisyyden kokemisen vähenemiseen. (Liitu tutkimus 2018, 8.)

Janssenin esittämässä tutkimuksessa lasten fyysisen aktiivisuuden nähtiin vaikuttavan myönteisesti lasten rasva-arvoihin. Positiivinen vaikutus oli myös tuki- ja liikuntaelinten terveyteen sekä kuntoon. Fyysinen aktiivisuus nähtiin positiivisena tukijana mielenterveyden eri osa-alueilla, kuten minäkäsitys ja ahdistuneisuus. (Janssen 2007, 6.)

CCHS:n 2004 toteuttamassa tutkimuksessa mitattiin kanadalaisten lasten liikunta-aktiivisuutta perustuen vanhempien kirjoittamiin raporteihin heidän lasten

liikkumisesta. 83,9% lapsista liikkui vähintään yhden tunnin päivässä. Huolestuttavinta oli liikuntasuosittelun kannalta tärkeät kolme tuntia päivässä liikkuvien määrä, joka oli vain 9,8% tutkimukseen vastanneista. (Janssen 2007, 6.)

Lasten on tärkeä päästä kokeilemaan useita lajeja. Lapsilla enemmän liikkuvat yleensä harrastavat paljon myös urheiluseuroissa. Vähemmän liikkuvillakin on Takalon tutkimuksen perusteella enemmän lajikokeiluja eri urheiluseuroissa. Lapsena paljon liikkuvilla helposti liikunta laskee yläkouluun mennessä. Suomessa murrosiässä liikunnan määrän laskeminen on usein voimakkaampaa kuin muissa maissa. (Takalo 2016, 168.)

Kansallinen liikuntatutkimus 2009-2010 kertoo, että 43% lapsista ja nuorista Suomessa harrastavat liikuntaa urheiluseuroissa. Suosituimmat lajit olivat jalkapallo, voimistelulajit, jääkiekko ja salibandy. Noin 70% urheiluseuratoimintaan osallistuneista osallistui myös seurojen tapahtumiin, kuten otteluihin ja kilpailuihin. (Husu, ym. 2011, 21-22.)

Lasten fyysinen aktiivisuus on siirtymässä koko ajan enemmän rakenteettomasta ja valvomattomasta ulkoleikeistä kohti valvottua toimintaa, joka tapahtuu enimmäkseen sisätiloissa. Kohonnut huoli lasten turvallisuudesta lisää lasten jatkuvaa valvontaa. Heikentävinä turvallisuusriskeinä ovat loukkaantumiset, tuntemattomat ihmiset ja muut vaarat. Turvallisuusriskit voivat olla yksi syy, mikä ohjaa lapsia enemmän sisätiloihin. Kyselyissä monet lapset haluaisivat kuitenkin leikkiä mieluummin ulkona kuin sisällä, mutta sisätiloihin heitä vetää istuminen, johon vaikuttaa esimerkiksi halu katsoa televisiota tai pelata videopelejä. Lasten sosiaalinen ympäristö ulkoilmasta muuttuu koko ajan ja sosiaalinen toiminta lisääntyy ruudun välityksellä tapahtuvaksi. (Gray, ym. 2015.)

3.3 Vanhempien ja perheiden vaikutus lasten liikuntaan

Vanhemmilla on lapsen kasvatuksen päävastuu. Lapsi kasvaa yleensä perheessä kokien monenlaisia ihmissuhteita ja ympäristöjä. Kotiolojen laatu ja turvallisuus vaikuttavat todella isosti lapsen kasvuun ja kehitykseen. Perheen elämäntilanne on yhteydessä lapsen hyvinvointiin. Perheissä on monenlaisia vaihteita, jotka voivat rikastuttaa tai rajoittaa lapsen kokemuksia. Kaikkien perheeseen kuuluvien hyvinvointi on yhteydessä toisiinsa. Perheen asuinpaikka ja sen ympäristön tarjoama turvallisuus vaikuttavat merkittävästi yhdessä liikkumisen määrään ja laatuun. Ympäristö voi tarjota vapauden liikkua, mutta myös rajoittaa itsenäistä toimimista. Vanhempien hyvinvointi heijastuu suoraan lapsi-vanhempisuhteeseen ja siitä lapsen hyvinvointiin. Lapset kokevat elämässä tärkeäksi perhesuhteet ja harrastukset, joiden välillä on myös kytkös onnistumiseen tai epäonnistumiseen. (Koivula, ym. 2017, 75, 81-82.)

Perheen liikunta voi olla mitä tahansa. Ohjattu liikunta on usein vain pieni osa arjen liikunnan kokonaisuutta, vaikka se nähdään usein suurimpana sellaisena. Liikuntaa voi harrastaa monipuolisesti itsekkin joko yksin tai perheen kanssa. Tärkeintä on nousta ylös seisomaan ja lähteä liikkumaan. Suomessa voi olla perheitä, joille tärkeintä on kertoa liikunnan mahdollisuuksista ja tehdä liikuntasuunnitelma. Liikuntasuunnitelma voi sisältää lähiliikuntamahdollisuudet ja esimerkiksi seurojen järjestämää ohjattua toimintaa. (Nuotio, 2015.)

Vanhempien liikuntatottumukset vaikuttavat lasten liikunta-aktiivisuuteen. Vaikutus erityisen vahvaa 24-vuotiaaksi saakka, mutta vaikutusta aina 46-vuotiaaksi asti. Vanhempien aktiivisuus edistää sekä lasten liikuntatottumuksia että vanhempien hyvinvointia. (Suomen Olympiakomitea)

Lapset viettävät päivästä 4-8 tuntia erilaisten ruutujen ääressä. Yhä istuvampi elämäntapa aiheuttaa ylipainoa, aineenvaihduntaongelmia sekä sydän- ja veri-

suonisairauksia. Liian vähäinen liikunta lisää riskiä sairastua masennukseen. Liikunnallisen elämäntavan lapsilla ja nuorilla on todettu olevan parempi koulumenestys kuin vähän liikkuvilla. Heikompaan koulumenestykseen vaikuttaa erityisesti television katsominen, videopelien pelaaminen ja internetin katsominen. Toisaalta on löydetty myös tutkimustuloksia tietokoneen/internetin käyttäjien hyvästä koulumenestyksestä. (Syväoja, ym. 2013.)

4 Tutkimuksen toteutus ja menetelmävalinnat

4.1 Tutkimuskysymykset

Pääkysymys

- Millä tavoin varhaiskasvatuksessa voidaan tukea lasten arkiliikuntaa?

Tarkentavia kysymyksiä

- Minkälaista liikuntaa päiväkotitoteuttaa lapsille ja heidän vanhemmilleen?
- Mitä tukea päiväkotitoteutus antaa lapsille ja vanhemmille liikunnallisuuden kehittämiseksi?

4.2 Teemahaastattelu ja aineisto

Aineisto on kerätty teemahaastatteluina, johon osallistui kuusi varhaiskasvatuksen ammattilaista. Valitsin haastateltavat siten, että kaikki ovat varhaiskasvatuksen ammattilaisia ja toimivat tälläkin hetkellä töissä päiväkodissa. Valitsin haastateltavat monipuolisen kokemuksen perusteella. Haastateltavilta löytyy myös liikunta-alan tutkintoja ja liikunta-alan koulutuksia sekä useamman vuoden säteellä suoritettuja varhaiskasvatuksen opintoja.

Päädyin valitsemaan aineiston keruuseen teemahaastattelun. Koen, että haastattelu oli luotettava keino saada selville haastateltavien käsityksiä tutkittavasta asiasta. Haastatteluissa oli hyvä tunnelma ja koen niiden onnistuneen erinomaisesti. Haastateltava sai omin sanoin kertoa omista käsityksistään ja kokemuksistaan. Haastattelun avulla jäi tilaa myös lisäkysymyksille, joita sen aikana syntyi. Esitin kaikille kysymykset samassa järjestyksessä ja lisäkysymyksiä tuli kaikille.

Koen päässeeni lisäkysymyksillä syvemmälle haastateltavien käsityksiin aiheesta. Haastattelurunko löytyy liitteenä numero 1.

Haastateltavien luvalla nauhoitin haastattelut, jotka olivat kestoltaan 25-64 minuuttia. Litteroin haastattelut tarkasti ja sivuja tuli yhteensä 43. Tulokset-osiossa on suoria lainauksia haastatteluista juuri niillä sanoilla kuin he sen sanoivat. Pysin liittämään aineistokatkelmat tulokategorioihin, vaikka haastatteluissa usein viitataan moniin teemoihin sanotuilla lauseilla. Olen avannut haastateltavien taustat haastateltavat osiossa.

Haastattelussa itselleni vaikeinta oli olla tuomatta omaa ajatusta mukaan keskusteluun. Pystyin toimimaan haastattelussa hyvän haastattelijan tavalla, enkä ohjannut lisäkysymyksillä vastauksia tiettyihin suuntiin. Haastattelutilanteet olivat hyvin rauhallisia ja haastateltavat saivat rauhassa keskittyä vastaamiseen.

Teemahaastattelu ja litterointi

Teemahaastattelussa eli puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset ovat kaikille haastattelijoille samat, mutta vastauksia ei ole sidottu tiettyihin valintoihin. Haastateltavat voivat vastata kysymyksiin omin sanoin. Teemahaastattelussa tiedetään haastateltavien kokeneen tietyn asian, mihin liittyen heitä voidaan haastatella. Teemahaastatteluun liittyen tutkija on selvittänyt eri lähteisiin perustuen tutkittavan ilmiön tärkeitä rakenteita ja prosesseja, jotka liittyvät tärkeänä osana haastattelun kysymyksiin. Kysymykset määritellään juuri tärkeiden asioiden ympärille perustuen tehtyyn analyysiin. Haastattelussa paneudutaan haastateltavien kokemuksiin analyysiin tärkeisiin osiin. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 47.)

Haastateltavan kuullessa haastattelun kysymyksiä hänelle herää nopeasti oma ajatus siitä, mitä kysymyksillä halutaan selvittää. Teemahaastattelussa haastateltavat voivat ajatuksensa kautta miettiä, mitä he haluavat vastata ja mitä haluavat jättää kertomatta. Haastattelija voi kysyä myös yllättäviä kysymyksiä, jolloin

haastateltavan on aina uudelleen mietittävä, mihin kysymyksillä pyritään. (Alasuutari 2011, 149-150.)

Teemahaastattelun runko on helppo rakentaa ja ensimmäisenä kysytään haastateltavan taustatiedot, mitä tutkimusta varten tarvitaan. Taustatiedoista voidaan kysyä esimerkiksi koulutustausta ja työkokemus tutkimuksen alalta. Taustatietojen jälkeen edetään aiheeseen. Haastattelussa kysytään haastateltavan kokemukset tutkimuksen pääaiheisiin. Kokemusten perusteella haastateltavalla on mielipide aiheiden kehittämiseksi, jotka kysymysten avulla pyritään saamaan selvillä. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 67-68.)

Hyvän haastattelijan ominaispiirteet ovat tärkeä huomioida. Hyvä haastattelija on aiheen asiantuntija ja voi asiantuntijuuden avulla ohjata keskustelua. Haastattelija ei voi kuitenkaan vaikuttaa omalla osaamisellaan haastateltavan mielipiteisiin kesken haastattelun. Haastattelijan on kuitenkin ohjattava haastattelua tarvittaessa, jotta aiheesta saadaan tarpeeksi tuloksia. Hyvä haastattelija esittää selkeitä ja sopivan pituisia kysymyksiä sekä puhuu ymmärrettävästi. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 68-69.)

Haastatteluiden litteroinnin tarkkuus määräytyy metodisen lähestymistavan perusteella. Jos tutkitaan haastattelun vuorovaikutusta tai osallistujien suhteita, tulee litterointi tehdä todella tarkkaan huomioiden esimerkiksi äänenpainot ja puheenvuorojen väliset tauot. Jos taas haastatteluissa mielenkiinto kohdistuu esiin nouseviin asiasisältöihin, ei litterointia tarvitse tehdä täysin yksityiskohtainen. (Ruusuvuori 2010. 424-425.)

Toteutin litteroinnit tarkasti heti, kun kaikki haastattelut oli tehty. Luin litteroinnit tarkkaan useamman kerran alleviivaten niistä kaiken aineiston, joka oli tutkimukseni kannalta merkitsevää. Koska tärkeimpänä oli nostaa esille asiasisällöt, en huomionnut litteroinnissa esimerkiksi äänenpainoja, vaan keskityin kirjaamaan asiat sillä tavoin kuin haastateltava ne sanoi.

Haastateltavat

Henkilö 1 (tuloksissa H1) on toiminut lastentarhanopettajana vuodesta 1991. Ensin hän toimi lastentarhanopettajana kaksikymmentä vuotta ja nyt kymmenen vuotta esimiehenä eli päiväkodin johtajana.

Henkilö 2 (tuloksissa H2) käynyt ensin avoimen yliopiston kautta kasvatustieteen ja erityispedagogiikan perusopinnot, jonka jälkeen pääsi lisäkoulutukseen, mistä valmistui kahdessa vuodessa. Hän on kasvatustieteen kandi ja varhaiskasvatus pääaineena eli on varhaiskasvatuksen opettajan ja esiopettajan pätevyys. On suunnitellut suorittaa maisterin opinnot tulevaisuudessa.

Henkilö 3 (tuloksissa H3) opiskelee viimeistä vuotta sosionomi amk tutkintoa ja valmistuu syksyllä 2020. On työskennellyt kaksi vuotta päiväkodissa varhaiskasvatuksen opettajana alle 3-vuotiaiden ryhmässä.

Henkilö 4 (tuloksissa H4) on ensimmäiseltä koulutukseltaan liikunnanohjaaja ja toinen koulutus on lasten ohjaaja sekä sosionomi amk. Lisäksi on lisäkoulutuksia ja sellaisia ei-ammattillisia koulutuksia liikunnan ja varhaiskasvatuksen alalta paljon. Seitsemän vuotta nyt toiminut lastentarhanopettajana.

Henkilö 5 (tuloksissa H5) on koulutukseltaan liikunnanohjaaja amk tutkinnon suorittanut. Sen jälkeen käynyt sosionomi amk ja silloisen lastentarhanopettajan 60op tehnyt. Sillä koulutuksella on saanut lastentarhanopettajan pätevyyden. Aloittanut päiväkodissa liikunnanohjaajan tittelillä. Nyt toiminut lähes viisi vuotta päiväkodissa töissä.

Henkilö 6 (tuloksissa H6) työtausta on ainakin kaksikymmentä vuotta lastenhoitajana ja viimeiset kolme vuotta toiminut nyt lastentarhanopettajana. Lisäksi löytyy liikunnanohjaajan perustutkinto.

4.3 Laadullinen tutkimus ja fenomenografinen analyysi

Tutkimusongelmani ratkaisemiseksi tuli saada erilaisten varhaiskasvattajien käsityksiä ja kokemuksia lasten arkiliikunnan tukemisesta. Ajatuksena oli, että varhaiskasvattajilla on jokaisella omanlainen suhde lasten liikunnan tukemiseen, mikä antaa ilmiölle erilaisia käsityksiä ja kokemuksia. Lähestymistavan valintaan vaikutti ajatus erilaisten käsitysten ja kokemusten olemassaolo.

Fenomenografia sopi hyvin lähestymistapaani. Aineiston ja tutkittavan aineen vuoksi fenomenografia laadullisessa tutkimuksessa, jossa tutkitaan kokemuksia ja käsityksiä sopi hyvin lähestymistavaksi.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu tiedeyhteisön toimintatapojen noudattaminen, joita ovat rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus. Hyviin toimintatapoihin kuuluvat myös hyvät tutkimusmenetelmät ja tulosten avoin julkaiseminen. Hyvä tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu tieteellisen toiminnan vaatimusten mukaisesti. (Kuula, Arja 2011, 34-35.)

Laadullinen analyysi voidaan jakaa kahteen vaiheeseen, joita ovat havaintojen pelkistäminen ja arvoituksen ratkaiseminen, mutta ne nivoutuvat pitkälti yhteen. Havaintojen pelkistämässä tarkastellaan aineistoa viitekehyksen ja kysymyksenasettelun kannalta tärkein sisältö. Tärkeimmän löytäminen rajaa aineiston sisältöä ja auttaa hallitsemaan aineistoa paremmin. Seuraavassa vaiheessa yksilöiltä kerätty aineisto yhdistellään toisiinsa. Aineiston yhdistely onnistuu, kun löydetään yhteisiä piirteitä tai yhteinen nimittäjä. (Alasuutari 2011, 39-40.)

Arvoituksen ratkaisemisvaihetta voidaan nimittää myös tulosten tulkinnaksi. Laadullisessa tutkimuksessa tämä tarkoittaa käytettävissä olevien havaintojen perusteella tehdä merkitystulkinta tutkittavasti ilmiöstä. Mitä enemmän tietynlaisia havaintoja tulee, voidaan tarkemmin löytää ratkaisumalleja. Toisinaan myös yksittäinen havainto voi olla merkitsevä osa ratkaisua. (Alasuutari 2011, 44-47.)

Fenomenografia

Fenomenografia on laadullinen tutkimussuuntaus, jossa hyödynnetään erilaisia kirjalliseen muotoon muokattuja aineistoja (Huusko & Paloniemi 2006. 163). Fenomenografia tutkii ihmisten käsitysten eroavuuksia. Fenomenografiassa tavoitteena on analysoida ja ymmärtää tutkittavan ilmiön laadullisesti erilaisia käsityksiä sekä niiden keskinäisiä suhteita. (Kalliomäki 2012, 2.) Analyysiprosessi on hyvin systemaattinen ja reflektiivinen. Aineiston analyysi ei ole kovin strukturoitu. (Marton & Pong 2005.) Tutkimusaineistosta tehdään kategorioita, jotka jakavat erilaisia käsityksiä omiin ryhmiin. Kaikki kategoriat liittyvät toisiinsa osana laajempaa hierarkkista kategoriajärjestelmää. Kategorisoinnit pohjautuvat aineistoon, eivätkä teoriaan. Kategoriat rakentuvat, kun käydään vuorovaikutteista keskustelua aineiston kanssa. (Kalliomäki 2012, 8.)

Fenomenografiassa on tavoitteena löytää ihmisten käsityksiä tutkittavasta aiheesta. Painotus on käsityksien tulkinnoissa. Miten ihmiset näkevät erilaisia asioita määrittää sen, mitä me näemme. Tarkoitus on selkeyttää käsityksen ja tutkittavan asian suhdetta toisiinsa. Fenomenografisessa tutkimuksessa kuvataan ihmisten käsityksiä todellisissa ilmiöissä. Teoriapohjan avulla käydään keskustelua aineiston kanssa. osa teoriasta tukee ja osa on eri mieltä aineiston tulosten kanssa. (Kalliomäki 2012, 3-8.)

Tutkimusten osapuolten käsityksiä tulkitaan ja kuvataan tuloskategorioiden kautta. Tuluskategorioiden muodostumiseen vaikuttaa tutkijan teoreettinen ajattelu. Tutkimuksen aineiston ja merkitysten on keskusteltava keskenään, joiden tuloksena eri tason kategoriat syntyvät. Fenomenografiassa tuluskategoriat ovat analyysin lopputulos. (Syrjälä ym. 1995. 127, 143-147.)

Fenomenografisessa tutkimuksessa analysoidaan muiden ihmisten käsityksiä tutkittavasta ilmiöstä (Häkkinen 1996, 10). Fenomenografiassa käsitykset ovat prosesseja, joille annetaan laajempia ja syvempiä merkityksiä (Huusko & Paloniemi 2006. 164). Fenomenografiassa todellisuuden merkitys rakentuu yksilön

käsityksissä ja ymmärryksessä. Todellisuuden merkitys rakentuu yksilön tulkinnan kautta. (Häkkinen 1996, 10-11.)

Fenomenografisessa aineiston analyysissä kategorioiden merkitykset kehittyvät prosessinomaisesti. Analysoinnin eri vaiheissa tarkastelin kategorioiden määritelmiä ja tarpeen mukaan tein muutoksia määritelmiin. Analysoinnin jatkuessa muutokset määritelmiin vähenivät. Kategorioiden muodostumisen prosessi on todella laaja ja jatkuvan vuorovaikutuksen aikana syntyy useita eri malleja sen rakentumiseen. Kaikki kategoriat ovat samanarvoisia, eikä niitä laiteta paremmuusjärjestykseen. (Syrjälä ym. 1995.)



KUVIO 1 Fenomenografisen tutkimuksen kulku (mukailtu Metsämuuronen 2006. 34-36).

4.4 Tutkimuksen luotettavuus

Ennen haastatteluita olen tiedustellut haastateltavien halukkuutta osallistua tutkimukseen. Kerroin heille, ettei nimiä tai muita heidän tietoja tuoda esille, mistä voisi arvata haastateltavan henkilöllisyyden. Ennen haastatteluita kysyin myös luvan nauhoitukseen, jonka sisältö tulee ainoastaan tutkijan käyttöön.

Tutkimukseen osallistuvien tulee saada osallistua vapaaehtoisesti. Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden tulee tietää, kuinka heidän tietoja ja sanomisiaan käytetään tutkimuksessa. Tutkimukseen osallistuvalla tulee olla luotto siihen, että heidän tietojaan käsitellään oikein. Tulee olla luottamus tutkijan ja osallistujan välillä. (Kuula 2011. 64, 87.)

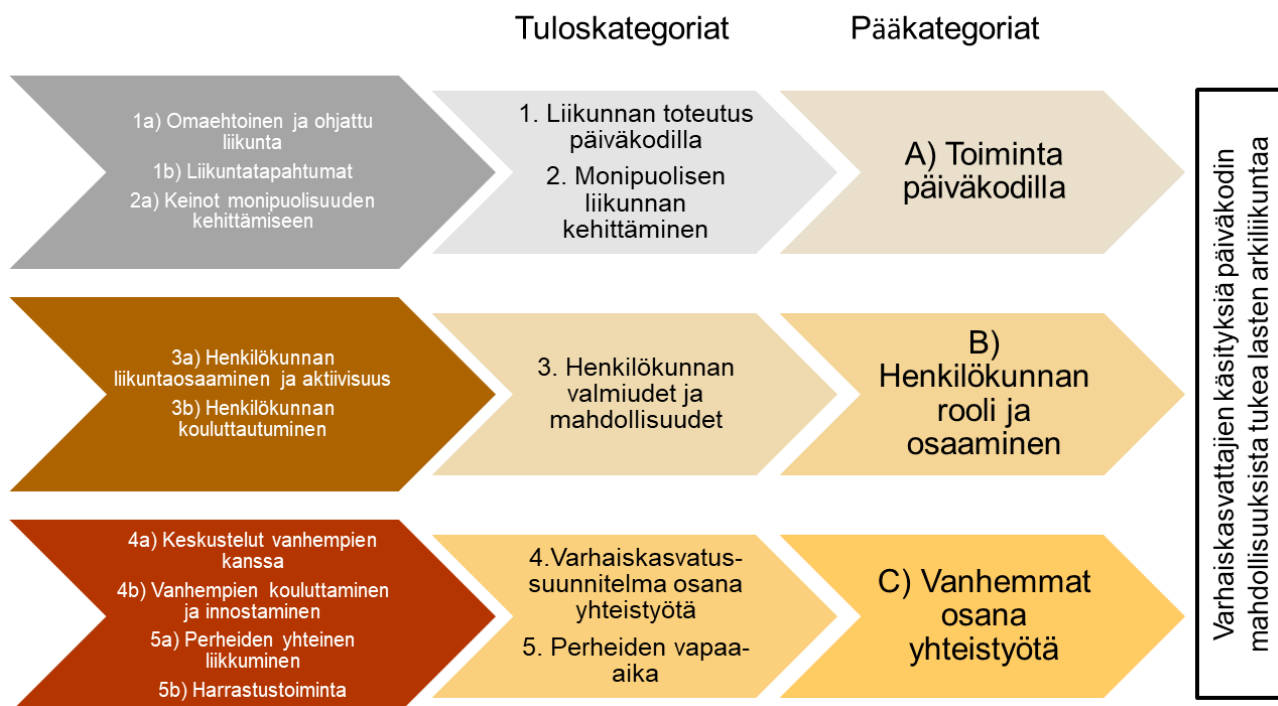
Koen tutkimukseni olevan validi, koska olen kertonut haastateltavilleni tutkimuksen aiheen ja tavoitteet. Olen haastatteluissa kysynyt ja keskustellut ainoastaan niistä asioista, jotka ovat tutkimukseni tavoitteet. Fenomenografiassa on tärkeää, että osallistujat ovat kertoneet käsityksiä tutkittavasta asiasta. Tutkimuskysymykset määrittivät teoreettisen viitekehyksen sisällön mukaan. Olen kuunnellut haastatteluissa tarkasti haastateltavien näkemyksiä ja koen heidän luottaneen minuun täysin tutkijana. (Syrjälä ym. 2011.)

Tutkimukseni fenomenografinen tulosten analysointi on ollut selkeä ja on syntynyt keskustelua teoreettisen viitekehyksen ja aineiston välillä. Olen avannut työssäni analysoinnin vaiheet, jolla pyrin nostamaan tutkimukseni luotettavuutta. Olen jakanut aineistoa merkitysyksiköihin unohtamatta tutkimuksen kokonaisuutta. Teoreettinen viitekehys on ohjannut aineiston antamia merkityksiä kategorioihin. Olen keskittynyt tutkimuksessani haastateltavien käsityksiin ja kokemuksiin. (Eskola & Suoranta 1998.)

Tulosten syntyminen oli monivaiheinen. Ensin luin aineiston eli litteroinnit läpi kahteen kertaan. Sen jälkeen alleviivasin aineistosta tärkeimmät kohdat, jonka jälkeen lähdin yhdistämään tärkeimmät merkitykset toisiinsa, jolloin ensimmäisiä kategorioita alkoi syntyä. Ensimmäisen jaottelun jälkeen etsin uusia yhdistäviä tekijöitä, joiden perusteella lopulta syntyi tulosavaruus. Vielä tulososion kirjoittamisen loppuvaiheessa muokkasinkin tulosavaruutta ja siirsin merkityksiä toisten kategorioiden alle. Koen onnistuneeni tulosavaruuden teossa.

5 Tulokset

Ennen haastatteluita ja tulosten analysointia minulla oli selkeä ennakkokäsitys, mitä luulin saavani tuloksista. Minulle päiväkodin ulkoilu näyttäytyy siten, että yksittäinen tai yksittäiset aikuiset saattavat leikkiä lasten kanssa, mutta suurin osa aikuisen huomiosta suuntautuu seuraamaan lasten käyttäytymistä ja välttämään sääntöjen rikkomista. Harvan aikuisen energia riittää tukemaan tai puhumattaakaan ulkona tapahtuvien leikkien kehittämisestä. Usein liikunta on leikkipainotteisesti ajateltu, jolloin eri lajien kokeilu jää vajaaksi. Leikkeihin on helppo sisällyttää monipuolisesti lajien oppimista, mutten näe laajalla rintamalla varhaiskasvattajilla olevan tähän osaamista. Tietysti pienillä lapsilla toiminta hyvin erilaista, kun ensin pitää opetella esimerkiksi kävelemään. Koen suuren tarpeen tuoda lisää liikunnan osaamista päiväkodille, että kaikki lapset pystyivät hyötymään siitä tasapuolisesti. Varhaiskasvattajissa on hirveän paljon eroja, on loistavia persoonia (ei liikunnallista osaamista), on liikunta-alan koulun käyneitä (valtava potentiaali hyödynnettävänä). Varhaiskasvatussuunnitelman keskusteluissa iso vaihtelevuus, koska en koe kaikkien henkilöiden pystyvän tukemaan liikunnallisuutta oman kokemuksen perusteella.

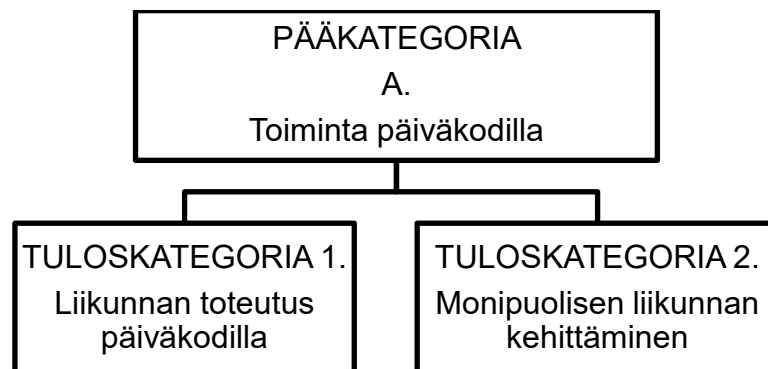


KUVIO 2 Tutkimuksen tulosavaruus

Tutkimuksen tulosavaruus on jaettu kolmeen pääkategoriaan, joissa on selkeä jako päiväkodin toiminnalla, henkilökunnan rooli ja vanhemmat osana yhteistyötä. Toiminta päiväkodilla on jaettu kahteen tuloskategoriaan, joita ovat liikunnan toteutus päiväkodilla ja monipuolisen liikunnan kehittäminen. Henkilökunnan rooli ja osaamisen alla ainoana tuloskategoriana on henkilökunnan valmiudet ja mahdollisuudet. Vanhemmat osana yhteistyötä on myös jaettu kahteen tuloskategoriaan, joita ovat varhaiskasvatus osana yhteistyötä ja perheiden vapaa-aika. Jokainen tuloskategoria on jaettu tulososiossa kahteen osaan.

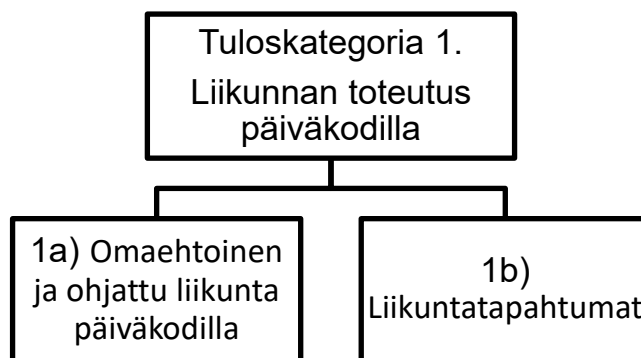
5.1 Toiminta päiväkodilla

Toiminta päiväkodilla jakautui haastatteluiden perusteella kahteen selkeään tulokategoriaan. Tulosten mukaan liikunnan toteutus päiväkodilla ja monipuolisen liikunnan kehittäminen ovat merkittävässä osassa lasten arkiliikunnan tukemisessa.



KUVIO 3. Tulokategoriat 1-2 ja niistä muodostunut pääkategoria A

Tuloskategoria 1. Liikunnan toteutus päiväkodilla jaetaan kahteen osaan, joita ovat omaehtoinen ja ohjattu liikunta päiväkodilla sekä liikuntatapahtumat. Tulokset kertovat monipuolisista liikunnan ja liikuntatapahtumien toteutustavoista.



KUVIO 4. Alakategoriat 1a) – 1b) ja niistä muodostunut tuloskategoria 1.

Uuden varhaiskasvatussuunnitelman mukaan ohjattuja liikuntatuokioita järjestetään lähes päivittäin. Tarkoittaa sitä, että joinakin päivinä järjestetään, mutta ei päivittäin. Pidetään huoli siitä, että päiväkodissa tulee liikuntaa kaksi tuntia päivässä ja kotia jää yksi tunti huolehdittavaksi. Tässä päiväkotia auttaa kaksi ulkoilukertaa päivässä.

Varhaiskasvatussuunnitelma sanoo, ettei liikunnasta voi luistaa. Huvitti tai ei niin liikuntaa pitää olla. Henkilökunnan rooli suuri. Tämä on kuitenkin hyvin ryhmäkohtainen ja aikuiskohtainenkin juttu. Vuosisuunnitelmia liikuntaan liittyen löytyy, missä on auttanut erityisesti Ilo kasvaa liikkuen -hanke.

Päiväkodeilla on usein liikuntasuunnitelma, mitä pyritään noudattamaan. Liikuntasuunnitelma on koko yksikön oma, jota päivitetään. Liikuntasuunnitelma sisältää perinteisiä liikuntalajeja jaksoittain, esimerkiksi talvella luistellaan ja hiihdetään, syksyllä yleisurheilua ja keväällä enemmän retkiä sekä luontoliikuntaa. Tarkempi suunnitelmallisuus ei vielä toteudu tarpeeksi laadukkaasti. Suunnitelmalla tavoitellaan varhaiskasvatuksen perusteita.

Toiminta on leikinomaista, että motivaatio ja kiinnostus säilyy. Leikin keskellä seurataan lasten jaksamista ja miten innostuvat toiminnasta. Toiminnassa tärkeä huomioida erilainen kehittyminen ja osaaminen.

Haastateltujen päiväkodeilla liikuntavälineistö on hyvällä mallilla. Yhteistyöllä on muun muassa kerätty usean päiväkodin liikuntavälineet yhteen ja uusia välineitä hankittu sekä on tiloja, missä lapset niitä voivat käyttää. Lasten käytössä on välineitä, kuten pyöriä, mailoja, palloja ja purkkijalkoja, joita voi hyödyntää omaehtoiseen liikuntaan. Päiväkodeille hankitaan yleensä uusia, kun joku menee rikki tai joku keksii hyvän välineen hankittavaksi. Liikuntavälineet tulee olla saatavilla, etteivät ne vain ole piilossa varastossa. Niiden tulee olla lasten tasolla, eikä ylähyllällä siten, että niitä on lupa käyttää.

Liikuntamahdollisuudet

Joillakin lapsilla on tarve liikkua enemmän ja oppivatkin paremmin asioita liikkessaan. Päiväkodit ovat vieneet liikuntaa matematiikkaan ja on koitettu miettiä laajemmin sisältöalueita, missä kaikessa liikuntaa voi käyttää hyväksi.

Uudet päiväkodit suunnitellaan siten, että lapsi lähtee oma-aloitteisesti liikkumaan ja toimimaan. Tilaratkaisut tukevat omaehtoista liikkumista, jolloin voidaan hyödyntää muutakin tilaa kuin sitä mahdollista isoa jumppasalia. Monella päiväkodilla on oma jumppahuone. Keskimäärin kerran viikossa talon iso jumppasali on ryhmän käytössä eli on niin sanottu jumppasalipäivä. Iso talo on yleensä syynä, ettei jumppasaliin ole enempää säännöllistä vuoroa. Jumppasaleissa on yleisesti ottaen todella hyvin välineitä lasten käytössä. Kaikilla ei ole omaa liikuntatilaa sisällä. Saa olla tosi luova, kun miettii, mikä huone sopii liikuntaan eli mistä siirretään pöydät sivuun. Tähän soveltamiseen tarvitaan aikuisen aktiivisuus ja halu.

Päiväkodin perussana liikuntatuokiolle on jumppa. Jumppa on järjestetty ja ohjattu sisäliikuntatuokio. Jumpat ovat usein isoilla pidempiä kuin pienemmillä. Kerran viikossa on varsinainen ohjattu jumppa tai ulkoliikuntajuttu. Ryhmän omat aikuiset ohjaavat liikuntatuokioita. Yhdellä päiväkodilla on kerran viikossa tanssi-

studio käytössä, jota päiväkodin johtaja vuokraa ja siellä on iso liikuntatila käytössä, mikä osaltaan korvaa päiväkodin liikuntatilan puutteen. Ohjatun liikuntatuokion alkuun on aina ohjattua toimintaa, mutta aina lopuksi tarjotaan lapsilla mahdollisuus tehdä itse valitsemiaan leikkejä ja voivat vapaasti käyttää välineitä hyväksi.

Uudessa vasta rakennetussa päiväkodissa on seinäkiipeilyä, missä lapset voivat oma-aloitteisesti mennä tekemään ja touhuamaan. Katosta roikkuvat renkaat ja seinällä ovat puolapuut koko ajan. Joka osastolla palloja ja muita välineitä käytössä, joita lapset saavat itse ottaa käyttöönsä. Sisäliikuntavälineitä ovat myös muun muassa hyppynarut, struktuuripallot ja pallot sekä mihin ohjaajat minäkin vuonna innostuvat mukaan.

Liikuntatilan puute ei haittaa, jos omalla osastolla voi käyttää tilaa hyväksi liikkumiseen. Ryhmät voivat sisällä hakea liikuntavarastosta ryhmän tiloihin omia välineitä ja esimerkkinä pieni trampoliini on malliryhmällä päivittäisessä käytössä. Sisällä on liikunnan mahdollisuuksia kehitetty ja liikuntavälineitä on jatkuvasti esillä. Tilaratkaisuilla ja välineillä voidaan huomioida erilaiset liikkumisen tasot. Henkilökunnan vahvuudet on hyvä hyödyntää. Yksi vastaajista tykkää ohjata paljon joogaa ja musiikkiliikuntaa.

Maalarinteipillä voi laittaa ruudukoita lattiaan ja jalkojen kuvia, jotka aktivoi lasta. Sisälle voi tehdä monenlaisia ratoja ja hyödyntää pitkiä käytäviä, joissa pääsee juoksemaan, kun ovet aukaisee. Käytävää on noin 100m. Koko päiväkodin läpi meneviä jumpparatoja voi myös suunnitella eli seikkaillaan eri osastoilla, mikä on lapsista äärimmäisen hauskaa.

Lapsi innostuu hyvin pienistä asioista, kun varhaiskasvattaja innostuu ja innostaa mukana. Sisätiloissa kannustetaan olemaan muutenkin aktiivisia. Liikunta voi olla koko ajan osana päivän toimintaa, ettei se ole vain joku tietty aika päivästä, esimerkiksi mennään vessaan erilaisilla tyytleillä. Varhaiskasvattaja voi näyttää mallia, niin lapsi kyllä lähtee mukaan. Toinen esimerkki muistipelistä, missä liikutaan,

kun kortit sijoitetaan ympäri huonetta ja etsitään niitä samalla. Aktivoinnilla vähennetään istumisen määrää.

Ulkoliikunta

Ulkoleikit ovat perusliikuntaa päiväkodilla. Opetellaan sääntöleikkejä, kuten polttopallo ja mailapelit. Yhdellä päiväkodilla isojen pihalla on selkeästi enemmän kiipeilypaikkoja kuin pienillä. Pihalla lapset kyllä saavat liikkua, kun tilaa on tarjolla.

Päivittäin ulkona liikutaan omatoimisesti, koska se on hyvin luonnollista. Aina kannustetaan ja mahdollistetaan liikkuminen. Päiväkodilla on yleensä erinomaiset piha-alueet. Siellä voi juosta ja leikkiä. Pihalta löytyy omia kenttiä, kaukaloita, missä on päivittäin pelit ja jumpat. Joku aikuinen aina on mukana peleissä vähä niin kuin tuomarina pitämässä säännöistä kiinni. Talvella kenttä voidaan jäädyttää luistelukentäksi. Lapset nauttivat aina, kun on mahdollisuus lähteä ulos.

Päivässä on kaksi kertaa ulkoilua. Ulkona on ohjattuna liikuntana muun muassa hippaleikkejä ja polttopalloa. Ulkona on käytössä myös niin sanottu liikuntavitaamiinipurkki, jonka lapset ovat itse askarrelleet. Lapset ovat piirtäneet ja askarrelleet purkkiin erilaisia liikuntaleikkejä, joita saavat vuorollaan nostaa ja lähteä leikkimään. Kuka tahansa voi liikuntavitaamiinipurkin käydä hakemassa ja kaikkien ryhmien lapset voivat osallistua mukaan.

Ennen pihasäännöt alkoivat EI-sanalla, mutta nyt ne kaikki on käännetty positiiviseksi. Esimerkiksi keinussa saa seisoa, jos siihen kykenee ja liukumäkeä saa kiikkua ylöspäin. Vanhoja sääntöjä on murrettu, jotka perustuivat valheellisen turvallisuuden luomiseen. Estettiin lapsia oppimasta liikkumaan turvallisesti. On kuitenkin aikuisia, jotka ei anna lasten kiikkua, kun pelkää kolhuja. Tietysti pitää valvoa, mutta lapsen oppimisen kannalta tärkeintä on antaa tilaa kokeilla. Lapsi ei opi varomalla. Kyllä lapsi keksii keinot tehdä, vaikkei esimerkiksi mopossa yllä jalat kunnolla maahan. Kokeilemalla syntyy hyviä oivalluksia.

Lähiympäristön hyödyntäminen

Hyvä lähiympäristö auttaa kehittämään monipuolisuutta päivään. Aidan toisella puolella on metsää, mihin voi lähteä seikkailemaan. Osa aikuisista ei vain halua lähteä, kun se vaatii lisätyötä. Metsässä olisi lapsilla enemmän tekemistä. Osa ajattelee, ettei pienten lasten kanssa voi mennä metsään, vaikkei se haittaa, kun lapsi kompastuu tai konttaa luonnossa. Osa päiväkodeista liikkuu paljon lähi- maastossa retkeilymuodossa, jota tehdään viikoittain. Ihan pientenkin kanssa kannattaa käydä kävelemässä, ihmettelemässä luontoa ja katselemassa, mitä siellä näkyy.

Monilla päiväkodeilla on lähiympäristössä myös palloilukenttä tai muu urheilukenttä, mitä saavat käyttää. Osa päiväkodeista käyttää lähikenttiä todella aktiivisesti. Lähikentillä on myös leikkipuistoja ja juoksumahdollisuus erilaisilla radoilla. Siellä voi ottaa yleisurheilupainotteista liikuntaa, heittää turbokeihästä tai samoista sanomalehtikeihästä.

H3: Se tulee sieltä leikin kautta, eikä se ole vain joku salibandymaila tarkotettu pelkkään pelaamiseen, miksei se voi olla vaikka keppihevonen.

Liikuntatapahtumat

Vain mielikuvitus on rajana, kun päiväkodit miettivät omia tapahtumia. Mielikuvituksen lisäksi viitseliäisyys nousee esille. Liikuntatapahtumiin ei tarvitse laittaa rahaa menemään, joten niiden järjestämisen kynnyks on sen suhteen todella pieni. Määrällisesti liikuntatapahtumia ei voi kovin montaa olla, mihin vanhemmatkin kutsutaan, kun ei voida ihan kuukausittain vaatia heitä osallistumaan.

Päiväkotia ajatellen helpointa on järjestää ryhmäkohtaisia liikuntatapahtumia. Päiväkodeissa on niin sanottuja kotialueita, joihin kuuluu useampia ryhmiä. Yleensä kotialueet menevät ikäjaottelun mukaan eli pienet ja isot omissaan. Niinpä pienet tekee omia ja isommat omia tapahtumia.

Lähellä olevia urheilukenttiä on hyödynnetty tapahtumiin, missä on vietetty muun muassa unelmien liikuntapäivää. Päiväkodin henkilökunta on raahannut kaikki välineet käsin useamman kilometrin edestakaisin kävellen lasten kanssa. Kävelen saadaan hyvä annosliikunta lapsille ja aikuisille sen tapahtuman lisäksi.

Yksittäiset ryhmät yksin tai yhdessä voivat toteuttaa erilaisia liikuntapäiviä ja teemapäiviä, jotain tiettyjä lajeja liitetään mukaan, mihin tutustutaan. Tapahtumien ei tarvitse aina olla oikeaoppisia, vaan annetaan lapset huomioiden mahdollisuus liikunnan toteutuksen soveltamiseen niin aikuisille kuin lapsille. Tapahtumamalli voi ottaa Olympialaisista ja MM-kisoista, mitä telkkarista on näkynyt joinakin aikoina ja niistä voi muokata kisoja lapsille sopivaksi.

Liikuntapäivissä on juuri tärkeää huomioida, ettei tapahtuman välttämättä tarvitse olla lajinomaisesti toteutettua eli enemmän liikuntaleikkien kautta, missä on esimerkiksi yleisurheilun hyppyjä, juoksuja ja viestileikkejä.

Päiväkotien koot ovat hyvin vaihtelevia. Massatapahtumat ovat vaikeita, kun lapsia on päiväkodissa yli sata, jolloin organisointi ja tehokas osallistuminen asettavat haasteita. Massiiviset päiväkodin liikuntatapahtumat menevät herkästi pönötämiseksi. Oman ryhmän, missä mahdollisesti vanhemmatkin mukana saavat kaikki aktiivisemmiksi kuin massiiviset tapahtumat.

Talokohtaiset ei-suunnitellut liikuntatapahtumat ulkona ovat sellaisia, että joku alkaa ohjaamaan lapsille mielekästä toimintaa ja siihen saa osallistua kuka tahansa ryhmästä ja iästä riippumatta. Näissä pienimuotoisissa tapahtumissa lapset ovat saaneet suunnitella itsekin sisältöä.

Päiväkotien sisätiloihin voidaan toteuttaa vastaavanlaisia pieniä tapahtumia kuin ulkona. Lapset ovat saaneet suunnitella jonkin kivan radan jumppasaliin. Siitä kerrotaan ryhmille ja jokainen saa käydä kiertämässä se oman päivärytmin mukaan. Tästä syntyy yhteisöllisyyden voimalla pieniä mukavia tapahtumia.

Päiväkodit voivat hyödyntää liikkumista perinteisissä kevät- ja joulujuhlissa, jotka on järjestetty usein liikunnan kautta. Juhlissa esitykset ovat liikunnallisia tai sitten liikunnallisina pistetoimintoina, jolloin myös vanhemmat pääsevät tekemään.

Vanhempien osallistuminen päiväkotien tapahtumiin tulee hyödyntää järkevästi. Hakuajankautana olevat tapahtumat saavat monet osallistumaan. Tosi vähän on ollut vanhempia, joilla on niin kiire, etteivät ehdi osallistua. Toki päiväkodissa aktiiviset vanhemmat osallistuvat aina paikalle ja pystyvät noin puoli tuntia kestävänsä hetken irrottaa päiväkodilla tapahtuvaan toimintaan oman lapsen kanssa. Osallistumisen varmistamiseksi aikataulut vanhempien kanssa pitää saada passaamaan. Hyvänä esimerkkinä vanhemmat sitoutetaan heti alusta asti päiväkodin toimintaan mukaan, mikä alkaa heti päiväkotipaikan hakemisesta ja saamisesta lähtien. Päiväkodin johtaja kertoo, että perheiden pitää olla mukana toiminnassa.

Vanhemmat kutsutaan hakutilanteessa järjestettyyn liikuntahetkeen lasten kanssa. Tärkeintä, että vanhemmat tietävät tullessaan päiväkodilla olevasta liikuntailtapäivästä ja siellä olevasta esimerkiksi temppuradasta, jonka voi lapsen kanssa yhdessä tehdä. Yhteinen liikuntahetki kestää yleensä noin puoli tuntia. Jos päiväkodin liikuntatapahtuma on kaksi tuntia hakuajan jälkeen, eivät sinne yleensä osallistu kuin ne valmiiksi aktiiviset. Näillä keinoilla saadaan passiivisia vanhempia pienen ryhmäpaineen avulla pakotetuksi liikkumaan lapsen kanssa. Kyllä lapsi pettyy, jos muiden vanhemmat liikkuvat lastensa kanssa, mutta oma vanhempi ei halua, eikä kukaan vanhempi halua tällaisessa tilanteessa oman lapsen pettyvän.

Monet pienten vanhemmat ovat ensikertalaisia vanhempana, joten heillä on helpposti sellaista epävarmuutta vanhemmuuteen. Kun tällaiset vanhemmat näkevät reippaan eskarilaisen juoksemassa ja heidän vanhemmat hikihatussa liikkumassa, saattavat he miettiä alentuvasti omaa esimerkiksi 1-vuotiasta, joka ei vielä kunnolla edes kävele. Oman ikäisten ryhmässä tasoerot ovat pienempiä,

eikä synny negatiivista vertausajattelua. Tämä ajatus tukee pienempiä tapahtumia ja enemmän ikäryhmittäin järjestettäviä tapahtumia.

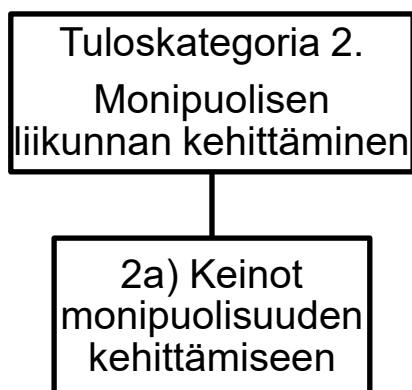
H6: Isossa talossa pitää ottaa huomioon tarkemmin erilaiset kulttuurit ja kielet sekä useammanlaista tapaa toimia. Haasteena on saada kaikki mukaan.

Urheiluseuroja on tärkeä hyödyntää päiväkodin liikuntatapahtumia mietittäessä. Seurojen lajiesittelyihin liittyen on parempi, että lapsi pääsee kokeilemaan lajia yhden kerran kuin ei pääsisi ollenkaan. Yksikin kerta voi olla lapselle ainutlaatuisen. Hienoa, jos lapsi innostuu jostakin lajista, mutta eihän niitä voi tulla, mikäli eri lajeja ei käydä esittelemässä. Päiväkodin henkilökunnalla harvoin on spesifiä osaamista laajan lajikirjon tarjoamiseen lapsille. Urheiluseurat lähtevät näihin mielellään mukaan.

Päiväkodeilla onkin ollut tiettyjen lajien tapahtumapäiviä, esimerkiksi jalkapallopäivätapahtuma, joka on tosi suosittu. On toteutettu seurojen ja liikunnanohjaajien kanssa, jolloin henkilökunnalle jää aikaa paremmin tukea lasten omaa toimintaa. Yhteistyöllä saadaan tehostettua tekemisen määrää ja laatua.

Keinot monipuolisuuden kehittämiseen

Tuloskategoria 2. avaa tarkemmin keinoja, joilla liikunnan monipuolisuutta voidaan kehittää. Keinot ovat konkreettisia ja niitä voidaan toteuttaa kaikilla päiväkodeilla.



KUVIO 5. Alakategoria 2a) ja siitä muodostunut tuloskategoria 2.

Koulutusten käyminen tehostaa monipuolisuuden kehittymistä. Koulutuksissa käyneet varhaiskasvattajat ovat kokeneet saavansa liikuntaleikkeihin esimerkkejä. Uudessa varhaiskasvatussuunnitelmassa on jokaiselle eri osa-alueelle malli leikit ja malli jutut sekä iso määrä linkkejä, jotka tarjoavat monia leikkejä. Tämä paketti jokaisen liikuntaa suunnittelevan tulisi käydä tarkasti läpi ja ottaa kokonaisuuden tueksi.

Koulutusten kautta kehitetään monipuolisuutta, ettei liikunnan toteutus ole vain yhden tai parin aikuisen vastuulla. Yksi aikuinen ei saa kaikkia innostumaan, vaan koulutusten kautta kaikki pitää saada ymmärtämään liikunnan tärkeys.

H4: Kaupungilla työskentelee useampia liikunnanohjaajia, jotka konsultoivat päiväkodin henkilökuntaa mielellään.

Lapset osaavat itse järjestää innostavia liikuntatapahtumia. Eskarit ovat taitavia keksimään monipuoleisia liikuntaleikkejä ja eskarit järjestävätkin pienemmille liikuntatuokioita. Siinä kehittyvät liikuntataidot ja liikuntakasvatus. Pienet lapset ihannoivat isompia ja ottavat oppia kehittyäkseen. Siinä kasvaa isommilta liikunnallisuuden malli. Aikuiset voivat tässä hieman kannustaa kokeilemaan uudelleen monia juttuja, kun näkee lapsen innostuksen. Aikuisen tehtävä on rikastuttaa ajatusta liikunnasta samalla, kun on itse innostunut.

Toiminnan uudistaminen

Päiväkodeilta voitaisiin karsia vanhanaikaista aikataulua vähemmälle. Pienten lasten kohdalla säännöllinen päivärytmi on tärkeä. Isompien kohdalla aikataulun jäykkyys rajoittaa muuta toimintaa, joka voisi olla liikuntaa. Aikatauluja voidaan muokata siten, että joku ryhmä voi olla selkeästi pidempään ulkona, jos on jotain erityistä ohjelmaa. Ryhmien ei tarvitsisi lähteä esimerkiksi just tasalta välipalalle, kun se on aikatauluun kirjattu. Näitä pitää pystyä muuttamaan, kun niitä ei ole missään pakotettu, vaan enemmänkin yhdessä sopien. Tässä korostuu henkilökunnan yhteistyö, ettei pikaisetkaan muutokset aiheuta turhia ongelmia.

Päiväkotien kompastuskivi on työn kehittäminen ja osastonrajojen yli kulkeminen. Päiväkodissa on joka tapauksessa liikunnallisia ja liikunnanohjaamiseen suuntautuneita. Jos esimerkiksi päiväkodissa on kymmenen osastoa ja kolme tosinostunutta liikuttajaa, niin siitä riittää liikuntaa vain kolmelle osastolle. Päiväkodit tarvitsevat ryhmärajojen ylikulkemista ja oman osaamisen tarjoamista päiväkodin sisällä. Pitää keksiä keinoja, miten resurssit saadaan hyödynnettyä siten, että erityisosaamiset saadaan lasten kehityksen tueksi. Pitäisi ajatella yhteistä päiväkotia, eikä vain omaa ryhmää. Yhteisen hyvän löytämisessä päiväkodin johtajalla on iso merkitys.

Yhteisen hyvän kehittämistä voisi tehdä esimerkiksi siten, että joku ryhmä on tehnyt hienon jumpparadan, eikä sitä heti siivottaisi pois. Jumpparataa tarjottaisiin toisillekin, että muutkin ryhmät voivat sitä hyödyntää. Näin saadaan uusia ideoita liikahtamaan ryhmästä toiseen. Tiedon jakamiseen ei riitä pelkkä liikuntakansio, vaan tarvitaan henkilökohtaisia kohtaamisia eli ihmisten välistä kommunikaatiota ja avointa tarjoamista. Keinona voisi toimia infon laittaminen henkilökunnan whatsappryhmään eli aktiivinen tarjoaminen.

Mielikuvitus

Liikunta on enemmän mielikuvitus kysymys kuin koulutus ja välinekysymys. Jos ei ole tiloja, eikä välineitä, niin se haastaa työntekijää todella paljon. Mielikuvitus rajana, esimerkiksi huonekaluista saa kivoja kiipeilyjuttuja, mikä kertoo vähäisestä tarpeesta välineille, että voi kehittää perusliikuntataitoja.

Päiväkotilapset lähtevät helposti mukaan mielikuvitusmatkalle, missä tarinan ohessa tehdään perusliikuntataitoja; puput hyppivät, hevoset laukkaavat, mittarimadot kierivät, eikä näihin tarvita välineitä. Välineillä toki voidaan rikastaa tekemistä. Kuka sitä mielikuvitusta sitten osaa ja haluaa käyttää näihin leikkeihin.

Urheilu- ja liikuntaseurat sekä opiskelijat

Vanhassa päiväkodissa saimme järjestää seurojen kanssa liikuntatapahtumia. Seurojen avulla saisi monipuolisempia tapahtumia toteutettua. Seurat voisivat yhteistyöllä tulla tuomaan monilajitapahtumia päiväkodille. Seuroja olisi tärkeä saada, kun musiikkiesityksiäkin käy, teatteria ja balettiopistokin käynyt monta vuotta. Seurojen tuoma monipuolisempi lajitarjonta kehittää lasten liikkumista. Annetaan mahdollisuuksia, ettei niitä mahdollisuuksia etsitä sitten vanhemmalla iällä. Tämän vuoksi saatetaan olla ihmeissään, kun lapset eivät liiku. Seurojen tuomat liikuntatuokiot ja lajikokeilut antavat vinkkejä myös päiväkodin henkilökunnalle myöhempään liikunnan toteutukseen.

Liikunnanohjaaja opiskelijat ovat olleet hyviä, kun ovat tuoneet monipuolisuutta ja heillä on ollut aikaa suunnitella toimintaa. He pistävät enemmän buustia toimintaan. Heille tarjotaan aikaa suunnitella toimintaa, jonka pääsevät toteuttamaan.

Monipuolisuuden lähtökohta ja keinot

Monipuolisuuden lähtökohta on, että henkilökunnalla on valmius siihen. Myös henkilökunnan halu lähteä kehittämään on kiinni heidän omasta mielenkiinnostaan. Toiminnan toteutus pitäisi saada henkilökunnalla helpoksi ja vaivattomaksi aloittaa. Henkilökunnalla pitäisi olla tarvittavat materiaalit käytössä. Täytyy olla aikaa hakea tavarat, jolla liikuntaa toteutetaan, esimerkiksi palloja, vanteita, naruja ja nauhoja.

Jos halutaan tehdä hyvää ja monipuolista, pitäisi olla paremmin aikaa suunnitteluun ja valmisteluun. Resurssit ovat aika pienet, kun jokaista työntekijää tarvitaan. Jostain aikaraosta pitää nipistää aikaa henkilöstön jakautumiseen liikunnan toteuttamiseksi.

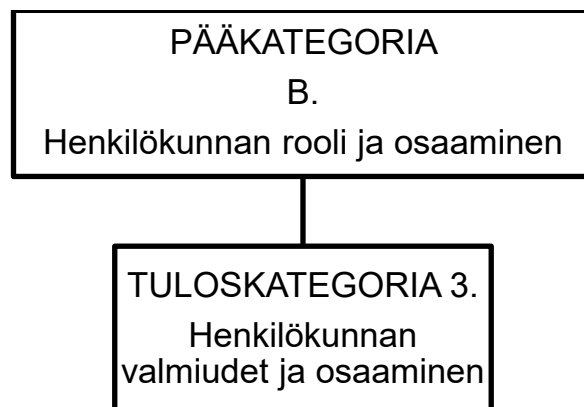
Päiväkodin henkilökunta voi antaa lapsille välineitä, joita saavat käyttää. Lähdetään liikkeelle lapsen omista lähtökohdista eli tarjotaan mahdollisuuksia siihen, minkä kehityksessä lapsi tarvitsee tukea. Välineet pitää olla saatavilla, eikä hyllyjen päällä. Välineet ovat hienosti läpinäkyvissä laatikoissa, että pienen lapsen on helppo vain osoittaa ja näyttää, mitä haluaa. Se herättää halua testata ja kokeilla niitä.

Monilla työntekijöillä on omia vahvuusalueita. Jos esimerkiksi olet kova pyöräilemään niin hän voi esitellä pyöräilyä välineistä aina erilaisiin pyöräharjoitteisiin. Lisäksi on pelikenttä vieressä ja sinne saa ilmoittautua oman ryhmän kanssa vapaasti, milloin pääsee ja siellä joku esittelee omaa vahvuuslajia. Taitoluistelutaustan omaava opettaa sitä mielellään kaikille ryhmille. Näin saadaan lajikirjoa laajemmaksi. Rohkeasti rikotaan laji- ja ryhmärajoja lasten oppimisen tukemiseksi. Ilo Kasvaa liikkuen -hankkeen kautta on saatu pomppulinna kaupungille. Pomppulinnan käytössä henkilökunnan pitäisi antaa lapsille enemmän vapauksia, eikä rajoittaa leikkejä liikaa. Pomppulinnessa rajoitetaan hyppimistä usein liikaa.

Liikunnan avulla voi kehittää monia muitakin taitoja, kuten matemaattisia ja kognitiivisia.

5.2 Henkilökunnan liikuntaosaaminen ja aktiivisuus

Pääkategoria B. avaa henkilökunnan merkitystä lasten arkiliikunnan tukemisessa. Henkilökunnan rooli päiväkodilla on merkittävä, kun huomioidaan heidän päivittäinen toiminta lasten kanssa. Varhaiskasvattaja viettää lapsen kanssa jopa suurimman osan lapsen valveilla olo ajasta. Paneudumme seuraavaksi henkilökunnan valmiuksiin ja ammattiosaamiseen liikunnan suhteen.



KUVIO 6. Tulokategoria 3 ja siitä muodostunut pääkategoria B

Tulokategoria 3. on jaettu kahteen osaan, joita ovat henkilökunnan liikuntaosaaminen ja aktiivisuus sekä henkilökunnan kouluttautuminen. Tulokset paneutuvat tarkemmin henkilökunnan todelliseen osaamiseen ja kuinka aktiivisesti he ovat mukana kehittämässä lapsen liikunnallisuutta. Henkilökunnan kouluttautumisessa avataan todellisia mahdollisuuksia kouluttautua ja todetaan kouluttautumisen olevan kiinni omasta halusta.



KUVIO 7. Alakategoriat 3a) – 3b) ja niistä muodostunut tuloskategoria 3.

H2: Useamman kerran siitä puhutaan, että kaikkien pitää olla aktiivisia ja touhuta lasten kanssa ja lähteä leikkeihin mukaan, niin se on jotenki jännä, miten se ei hirveesti mene eteenpäin.

Päiväkodin johtajastakin on varmasti kiinni, minkälaista toimintaa he ottavat päiväkodille. Aktiivisuuden näkökulmasta voidaan kutsua useitakin lajiesittelyitä, vaikkei kaikilla ole mahdollisuutta niitä alkaa harrastamaan, eikä kaikilla ole edes kiinnostusta niihin. Joka ei ole urheiluun suuntautunut ei voi edes tietää kiinnostuksesta lajiin, jos ei pääse sitä kokeilemaan. Lajivalikoima on todella suuri, mitä henkilökunta voi tarjota lapsille ja vanhemmille kokeiltavaksi.

Päiväkodin johtajalla iso rooli esimerkin näyttämisessä. Johtaja voi kannustaa henkilöstöä terveellisiin elämäntapoihin ja liikkumiseen. Esimerkkinä maksetaan tiettyyn liikuntatapahtumaan osallistumismaksu. Kun henkilöstö liikkuu, niin helposti halutaan myös lasten liikkuvan.

H1: Jos ihminen on kiinnostunut liikunnasta, niin varmasti on tietoinen motorisesta kehityksestä ja eri ikäisten taidoista.

Välineitä päiväkodeilla on hyvin käytössä, mutta käyttö riippuu, miten aikuiset ovat aktiivisia houkuttelemaan lapsia niiden käyttöön. Ihmisestä itsestä kiinni, että

hän suunnittelee, tekee ja on innokas toimimaan. Osa aikuisista on tosi aktiivisia ja toiset ei ollenkaan. Myös aikuisilla on rajoitteita, etteivät edes pysty menemään lasten perässä. Liikuntaa voi vetää, vaikka ei itse olisikaan liikunnallinen tai liikuntaan kykenevä. Pitää omalla innolla saada lapset liikkumaan.

Mahdollisuudet eivät ole siitä kiinni onko liikuntasalia käytössä, vaan pitää osata luoda oppimisympäristö, mikä innostaa ja luo mahdollisuuksia.

H3: Aina voi kannustaa ja motivoida.

Varhaiskasvattajia on monenlaisia taustaltaan. Ne ketkä ovat liikunnallisia itse jaksavat innostaa lapsia liikkumaan. Osa aikuisista on tosi arkoja järjestämään ohjattua ja omaehtoista liikuntaa. Usein vanhemmat varhaiskasvattajat ovat niitä, jotka kokevat, ettei hän ole liikunnallinen tai ei osaa liikuttaa ja on liian iso liikkumaan tai on kipeä polvi, joten työryhmän ikärakenne vaikuttaa valmiuksiin.

Valmiudet vaihtelevat paljon. Toiset ovat älyttömän motivoituneita ja toisilla ei voisi vähempää kiinnostaa. Liikunnallista osaamista tulisi kehittää, että ymmärrettään, mitä hyötyä siitä saadaan koko ryhmälle ja yksittäiselle lapselle.

Osalla päiväkodeista henkilökunnalla on monipuolisesti liikuntaosaamista. On liikunnallista väkeä töissä, joten on luonnollista liikkua päivittäin. Monet ovat valmiita ohjaamaan ja suunnittelemaan myös ohjauksellisia hetkiä. Toki, jos on lajeja, mitä ei osata ohjata, niin voidaan pyytää ulkopuolista tukea.

Henkilöstöllä pitää olla motivaatio tekemiseen. Jos on vain passiivista, eikä innosteta lapsia, niin se vaikuttaa negatiivisesti lapsen omaan kiinnostukseen ja innostumiseen. Aktiivisuus määräytyy pitkälti sen mukaan, miten työntekijät ovat aktiivisia omalla vapaa-ajalla. Aikuiset, jotka eivät harrasta liikuntaa eivät yleensä ajaudu ohjaamaan päiväkodilla liikuntaa, koska se viittaa usein siihen, ettei liikunta kiinnosta. Samalla nähdään kuinka merkittävänä työntekijä pitää liikuntaa

lapsen kehityksen kannalta. Erityisesti vanhemmat työntekijät ovat pinttyneet tiettyihin tapoihin toimia, esimerkiksi monia asioita tehdään vain pöydän ääressä istuen, eikä ajatella, mitä toiminnallinen oppiminen tarkoittaa.

Kaikessa kohdassa oma kiinnostuneisuus vaikuttaa. On luonnollisempaa niille, joilla se liikunta on tärkeä osa elämää. Asennekoulutuksilla on iso merkitys aktiivisuudelle. Aktiivisuus ei pitäisi olla mielenkiinnosta kiinni, kun se on varhaiskasvatussuunnitelmaan määritelty.

H1: Sanotaan kliseemäisesti, että ennen vanhaa pöydän ääressä nätisti istuva tyttö tai poika askarteleo tai piirtää oli sellainen ihanne lapsi. Sellainen lapsi, jolla oli liikuntaa ja menemistä siellä sisätiloissa oli negatiivinen asia.

H6: Vaikka sulla olis kuinka mappeja ja möppejä ja materiaalia, mutta jos sie et saa siitä, että sulla on joku jumpparata, mutta jos sie et ite lähe mukaan niin eihän siitä ole hyötyä.

Moni ajattelee, että liikunta on jumppasalin vuoro, jonne pitää keksiä aina monenlaista liikuntaa. Pahimmillaan tehdään jotain rataa ja lapsi joutuu aina istumaan sekä odottamaan, vaikka pelkkä tilakin motivoi lasta itse keksimään monipuolisesti kaikkea. Pelkkä tilan ja välineiden tarjoaminen saa lapset keksimään huippuja leikkejä, joissa on tasapainoa, hyppelemistä ja tilan hahmottamista.

Varhaiskasvattajan täytyy osata seurata leikin etenemistä, kun se menee liikunnalliseen suuntaan. Sitten tulee osata tukea sitä eteenpäin antamalla vinkkejä tekemiseen. Ei tarvitse rajoittaa leikkejä, vaikka ne eivät olisi normaalia, esimerkiksi autoilla ei ajeta aina tietä pitkin tai auto lähteekin lentoon yhtäkkiä.

Liikuntatuokiota ei pidä ajatella niin, että silloin on pakko pelata jotain sääntöpeliä. Alle 3-vuotiaalle kävelylenkki voi olla jo hyvä liikunta ja samalla voidaan ihmetellä tiellä ajavia rekkoja tai muuta vastaavaa. Päiväkotien lähellä on tunneleita ja mikä

sen hauskeempaa, kun saa mennä sinne kiljumaan. Ei tarvitse olla liikunta-alan ammattilainen, että keksit innostavia juttuja.

Moni haastateltava näki isossa kuvassa henkilökunnan valmiudet valitettavan huonoiksi. Liikuntaosaamisen heikkous korostui, jos ei ole minkäänlaista liikuntaustausta, kuten aiemmin on kerrottu. Voi olla, ettei uskalla tai ei vain ole tietotaitoa. Tässä nähdään eroja lähihoitaja – opettaja -suhteessa. Todella moni lähihoitajista on ollut arka tarttumaan liikuntaan. Halutaan lisää osaamista, koska liikunnan voi liittää mihin tahansa.

H5: Mää en oo nähny kyllä, jos en ihan väärin muista niin yhtään lasta, joka ei innostuis liikunnasta ja liikkumisesta.

Aika paljon kaadetaan sen yhden työntekijän harteille, että se on innostunut liikunnasta ja se tulee syvältä sisäisestä motivaatiosta, jolloin sitä innostusta voi jakaa lapsille ja heidän perheille.

Liikuntakasvatus ja sen tiedostaminen on tärkeää, koska liikunnan kautta voi opettaa monia muitakin juttuja kuin pelkkiä liikuntajuttuja. Yhtenä tärkeänä nousiesille ajatustyön tärkeys päiväkodissa. Henkilökunnan tulee keskustella ja ajatella asioita ääneen sekä tietoisesti. Silloin se tulee käytäntöön ja pikkuhiljaa talon tavaksi. Liikuntakasvatuksesta tulee keskustella.

Henkilökunnan kouluttautuminen

H2: En tiä paraneeko aktiivisuus sillä, että pääsis kouluttautumaan vai onko se asenne kysymys.

Päiväkodit ovat panostaneet vahvasti koulutukseen. Yhtenä mallina kouluttaminen aloitettiin asennemyönteisyydellä, jonka kävi kaikki ja siellä puhuttiin rajoitteista ja turhista säännöistä. Liikunnan aluejärjestöltä Lapin Liikunnalta on haettu koulutuksia alle 3-vuotiaiden liikuntaan ja erityisesti liikunnan kehittämiseksi pienessä tilassa. Henkilökunnasta on koulutettu eri ikäisten kanssa toimivia aikuisia.

Henkilökuntaa on koulutettu Ilo kasvaa liikkuen -hankkeen kautta ja sieltä saatu päiväkodille materiaalia, jonka pohjalta toimintaa suunnitellaan. Koulutettavat henkilöt voisivat tuoda tietoa muulle henkilökunnalle enemmänkin. Ilo kasvaa liikkuen -hankkeessa on ilahduttanut eniten liikunnan mahdollistaminen eli on poistettu turhia sääntöjä ja kieltoja päiväkodissa. Mahdollistetaan liikunta sisällä ja ulkona.

H3: On aivan sama, miten se lapsi liikkuu, kunhan se nauttii siitä ja oppii pitämään siitä.

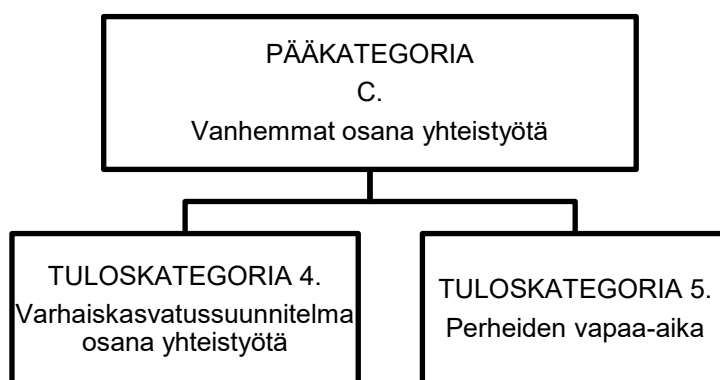
Koulutuksien kautta voisi saada enemmän tietoa liikunnan järjestämisestä, koska lasten liikuntatuokion järjestäminen ei ole rakettitiedettä. Koulutuksiin osallistumisessa näkee hyvin, etteivät koulutuksiin hakeudu henkilöt, joita liikunta ei kiinnosta.

Henkilökunnalle pitäisi tarjota lisäkoulutusta liikunnasta enemmänkin etenkin ei-aktiivisille. Yleensä samat henkilöt vastaavat liikunnanohjaamisesta. Liikuntaa voi kuitenkin ohjata, vaikkei fyysisesti jaksaisi tai pystyisi ja tähän koulutukset antavat arvokasta tukea. Koulutuksella tuetaan myös monipuolisuuden näkemystä, mitä kaikkea perusliikuntataitoihin kuuluu. Monenlaisia koulutuksia on kyllä tarjolla, mutta ei aina oman talon puolesta. Päiväkodin johtaja saattaa toisinaan suositella jollekin tiettyä koulutusta. Jotain koulutuksia voisi pitää henkilökunnalle ihan pakollisenaakin.

5.3 Varhaiskasvatussuunnitelma osana yhteistyötä

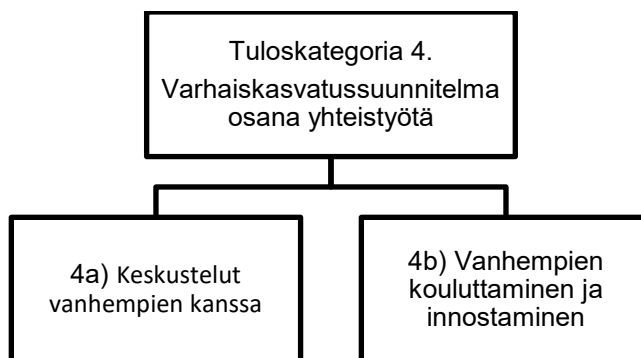
Tulosten pääkategoria C. kertoo vanhempien roolin tärkeydestä päiväkodin tukiessa lapsen arkiliikuntaa. Varhaiskasvatussuunnitelman nostaminen tärkeimmäksi yhteistyön välineeksi on selkeä ja se tulee nähdä laajempaan kuin pelkäs-

tään varhaiskasvattajan ja vanhempien välisenä keskusteluna pari kertaa vuodessa. Varhaiskasvatussuunnitelma yhteistyön vahvistajana koostuu erityisesti päivittäisestä keskustelusta, kun lapsen toimintaa käydään läpi. Keskusteluiden kautta aukeaa mahdollisuus päästä kiinni lapsen päiväkodin ulkopuolella tapahtuvaan arkeen.



KUVIO 8. Tulokategoriat 3 - 4 ja niistä muodostunut pääkategoria C

Tuloksissa avataan ensin varhaiskasvatussuunnitelman merkitystä. Varhaiskasvatus osana yhteistyötä on jaettu kahteen osaan, joita ovat keskustelut vanhempien kanssa sekä vanhempien kouluttaminen ja innostaminen. Tässä pääkategoriasa päästään konkreettisesti syvälle lapsen arkeen ja siihen vaikuttamiseen.



KUVIO 9. Alakategoriat 4a) – 4b) ja niistä muodostunut tuloskategoria 4.

Keskustelut vanhempien kanssa

Päiväkodista lähtiessä vanhemmat kantavat usein lapsia portille tai laitetaan suoraan rattaisiin, kun voisi vaikka kilpailla portille. Sitten voidaan laittaa lapsi autoon, vaikka ajetaan viereen sadan metrin päähän.

H4: Lapsi rattaisiin ja kävellään lähikauppaan, niin äitille tuli liikuntaa. Unohdetaan, että se lapsi ei ole liikkunu ollenkaan.

H6: Täytyy käydä keskustelua, kun osa lapsista ihmettelee, kun hengästyy. ”Mikä mulla on, kun olen hengästynyt”.

Tullaan opettajan taitavuuteen, että osaa tuoda oikeita liikunnallisia asioita ja ominaisuuksia esille. Henkilökohtainen keskustelu on hyvä hetki puhua lapsen taidosta ja osaamisesta. Samalla käydään läpi, miten perheessä liikutaan eli liikuntatottumuksia. Alle 3-vuotiaiden kanssa keskustellaan usein kävelemään oppimisen tukemisesta. Lapsella on hyvä olla joka puolella paikkoja, mistä nousta tukea vasten seisomaan. Samoin vaipan vaihtoihin kesken leikkien mennään kävellen tai konttaamalla eli saa itse liikkua. Varhaiskasvatussuunnitelman paperiin ei paljoa mahdu kirjoittamaan, mutta sinne nostetaan joitakin pääkohtia.

Varhaiskasvatussuunnitelmakeskustelussa käydään läpi liikuntasuosittelun määrä kolme tuntia, josta päiväkotitoimitus hoitaa kaksi tuntia. Suunnitelmaan kirjataan tärkeimmät kohdat liikkumisesta ja puutteiden huomioinnissa käydään tarkemmin läpi riittävätkö kotiharjoitteet, mutta yleensä kyse on vain liikkumattomuudesta. Lapsi kyllä oppii, kun se liikkuu.

Keskustelussa puhutaan liikunnasta. Saadaan vanhemmat huomaamaan, kuinka taitava heidän lapsi on ja mitä lapsi jo osaa. Varhaiskasvatussuunnitelmaan on tärkeä nostaa jokin liikuntataito, koska silloin keskustelu pysyy yllä päivittäisissä kohtaamisissa. Näin pääsee painottamaan liikunnan iloa ja tärkeyttä. Samalla voidaan korostaa liikunnan merkitystä myöhemmin muun muassa kirjoittamiseen, ajatteluun ja lukemaan oppimiseen. Tärkeintä herättää vanhemmat ajattelemaan lapsen hyvinvointia liikunnan kautta. Näin voidaan houkutella vanhempia viemään lapsensa puistoon, kävellen lähikauppaan, luistelemaan tai kiipeämään lumipenkkaan.

H4: Kyllä moni hämmästynee, kun ne tulee lasta hakemaan päiväkodista: ”se on tuolla ylhäällä kiipeilytelineessä” tai ”ei se ole koskaan liukunut noin isosta mäestä”. Lapsi on päiväkodissa jo puoli vuotta menny siitä isosta mäestä.

Keskusteluissa käydään läpi perheen arjen rutiineja kokonais hyvinvointia ajatellen. Koskaan emme tuputa mitään, vaan annamme vinkkejä tekemiseen. Samalla annamme oikeanlaista tietoa, mikä meidän mielestämme on lapsen kehityksen ja hyvinvoinnin kannalta parasta. Arvioimme keskusteluissa lapsen liikkumista yleisesti ja motorisia taitoja. Tuomme esille myös lapsen vahvuuksia, joilla pyritään herättämään vanhempien innostusta liikuttaa lasta enemmän menemällä vaikka puistoon kiipeilemään vapaa-ajalla.

Keskustellaan terveellisistä elämäntavoista vanhempien kanssa samalla, kun kerrotaan liikkumisen tärkeydestä. Samalla tehdään myös lapsille näkyväksi ja selväksi, miksi liikkuminen on tärkeää. Keskusteluissa tuodaan esille esimerkiksi

haasteita, joita nostetaan tavoitteeksi ja mietitään, miten päiväkodilla tuetaan tavoitetta. Monille tavoitteeksi nousee motoristen taitojen harjoittelu tai liikkumaan kannustaminen. Tärkeää on olla vanhempien kanssa samoilla linjoilla. Perheiden liikuntatottumukset ovat tärkeä selvittää ja tietävätkö vanhemmat lasten päivittäisen liikuntasuosituksen.

Vanhempien kouluttaminen ja innostaminen

H3: Päiväkodin tehtävänä on luoda pohja lasten terveyttä ja hyvinvointia arvois- tavalle sekä fyysistä aktiivisuutta edistävälle elämäntavalle yhdessä huoltajan kanssa.

Ohjaus liikkuvampaan elämään tapahtuu vanhempien kautta. Kerrotaan liikun- nan määrästä ja merkityksestä kaikkeen oppimiseen. Koitetaan korostaa van- hemmille, että he voivat leikkiä lasten kanssa. Samalla ohjataan, että päiväko- tialueelle saa tulla iltaisinkin ja viikonloppuisin leikkimään, kun päiväkotiki- tai sitten voi mennä toiseen lähipuistoon. Sillä innostetaan vanhemmat liikku- maan lasten kanssa.

Vanhemmille on tärkeä kertoa lasten kyvyistä ja mitä lapset jo osaavat. Varhais- kasvattaja antaa tietoa kotiin ylipäänsä ja konkreettisia tietoiskuja. Vanhempain- illoissa voi järjestää toimintaa, missä vanhemmat näkevät lasten taitoja. Anne- taan konkreettisia malleja, miten lasten kanssa voidaan liikkua. On vanhempia, jotka jännittävät niin kuin lapsi särkyisi.

Tärkeä kertoa tarkemmin jumpan sisältöä esimerkiksi, miten hypittiin, miten pal- loteltiin, miten onnistuttiin, mitä kaikkia taitoja kehitettiin kuin, että kertoisi vain lasten jumpanneen. Varhaiskasvattajan halusta viedä sitä asiaa eteenpäin per- heille. Erityisesti, jos varhaiskasvattaja näkee, ettei perheissä tehdä juuri mitään, niin pitää antaa vinkkejä yhteiseen liikkumiseen. Aktiiviset perheet kyllä tunniste- taan. Kasvatuskumppanuus ja luottamus tulee olla kunnossa perheen kanssa, että voi ehdottaa liikuntaa ja erilaisia tehtäviä.

H5: Joo no se söi, se jumppas, se nukku ja se kävi vessassa. Miten se jumppas on ihan eri asia, ku et se pelkästään jumppas.

H5: Vanhemmat on aivan ihmeissään, että mitä te teitte sen kanssa, kuperkeikan, ei se osaa semmosta.

On tärkeä saada negatiivinen ajattelu pois, missä kielletään juoksemasta, kiipeästä tai muuta vastaavaa sen vuoksi, kun pelätään jotain sattuvan. Tietysti ollaan lähellä, mutta annetaan yrittää, kokeilla ja onnistua. Vaikka kielletäisiinkin, niin tehdään se positiivisen kautta, eikä estetä sen vuoksi liikunnallisuutta.

Osa vanhemmista tulee päiväkodin järjestämiin tapahtumiin ja tilaisuuksiin sekä ovat innostuneita, mutta osa ei tule millään. Joitakin vanhempia ei kiinnosta päiväkodin yhteisöllisyys, eikä liikunta. Negatiivinen kiinnostus päiväkotiin voi olla laajakin, kun tärkeintä on vain lapsen viihtyminen päiväkodissa. Toiset saattavat karttaa sitä, että siellä on paljon porukkaa ja joku voi seurata sinun liikkumista, eikä vanhemmat välttämättä halua rehkiä siellä oman lapsen kanssa. Kuitenkin liikunnasta puhuminen päivittäisissä keskusteluissa auttaa.

Vanhempia on saatu mukaan innostumaan tapahtumiin, kun on ollut mukavaa yhdessä tekemistä ja pientä tarjoilua, kuten makkaraa ja pillimehuja. Vanhemmat innostuvat tapahtumista, kun ne ovat lapsen hakemisen aikana. Silloin ei tarvitse erikseen lähteä tulemaan tapahtumaan. Tapahtuma ei ole tiettyyn kellonaikaan sidottu, vaan on joustavampi aika.

Vähän liikkuvat ovat enemmän kohderyhmää, mutta he eivät osallistu päiväkodin tapahtumiin, jos ne pidetään pari tuntia hakuhetken jälkeen. Tietysti myös päiväkodin henkilökunnalle on mielekkäämpää järjestää tapahtumat hakuhetkelle, koska silloin työaika ei tarvitse pidentää tai muuttaa. Eriksen järjestetyt tapahtumat ovat kuten vanhempainillat eli sinne osallistuu pääasiassa ne vanhemmat, jotka jo tietävät asioista.

Lasten innostuminen, kun saa vanhemman kanssa osallistua toimintaan saa varmasti vanhemmankin innostumaan. Lapsen innokkuus saa vanhemmankin lähemmään mukaan. Ryhmätoiminnoissa tulee hieman sellaista positiivista painostusta, positiivisessa merkityksessä. Tuokin isä hyppii tai tuokin äiti tekee niin minkin pitää. Vanhemmatkin uskaltavat heittäytyä. Yleensä kun lapset innostuvat niin kyllä vähemmän innostunut vanhempikin innostuu touhuamaan.

Vanhemmille tärkeä markkinoida tapahtumiin liittyen, että tulkaa katsomaan, mitä teidän lapsi jo osaa. Henkilökohtainen kutsuminen on aina paras tapa. Henkilökohtainen puhuminen päivittäin ja herkällä korvalla kuuntelu, että minkälaisesta perheestä on kyse ja mitä he kaipaavat rohkaistukseen tulemaan tapahtumaan. Kun vanhempi tulee paikalle, heidät kohdataan henkilökohtaisesti, jolloin vanhempi kokee tuottavansa iloa myös henkilökunnalle. Vanhemman on tärkeä kokea olevansa erityisen tervetullut. Harvoin tapahtumiin osallistuvan vanhemman kanssa joku henkilökunnasta voi jäädä rohkaisemaan yhdessä ja näyttää lapsen kanssa mallia.

Malli esimerkki päiväkodilta: kerran kuussa yhdellä ryhmällä on vastuulla järjestää iltapäiväulkoilun aikana liikuntatapahtuma, mihin vanhemmatkin pääsevät osallistumaan. Ohjelmassa on liikuntapisteitä ja olemme kertoneet siitä etukäteen vanhemmille, että voivat osallistua samalla, kun hakevat lapsen päiväkodilta. Kerromme myös lapsille, että saisi heidän kautta houkuteltua vanhempia osallistumaan, koska vanhemman on vaikea kieltäytyä, jos lapsi pyytää. Osallistuminen on aktiivista, kun toiminta on joustavasti vanhempien hakuaihana.

Vanhempainilloissa voidaan kertoa erilaisista mahdollisuuksista liikkua. Siinä yhteydessä joku voi olla esittelemässä toimintaa vanhemmille ja näyttämässä toteutusta.

Tärkeintä on olla itse innostunut tapahtumista, niin vanhemmatkin innostuvat helpommin. Oma asenne tekemiseen ratkaisee ja kuinka hyvin saa markkinoitua

sekä myytyä asian. Tapahtumissa, kun pistää itsensä peliin ja näyttää, miten niiden lasten kanssa touhutaan.

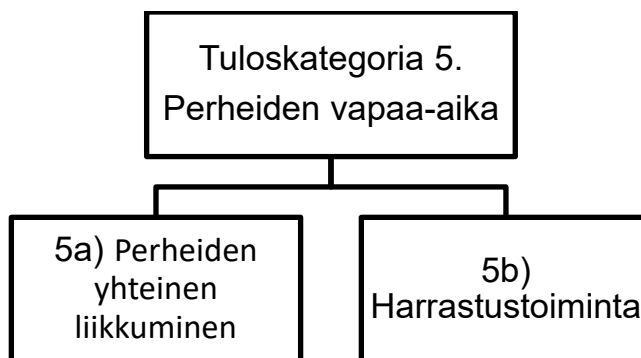
H5: Monet on minusta sanonu, että ku mie oon siellä töissä ja sie ite jo näytät niin energiseltä ja liikunnalliselta, että kai tässä nyt iteki innostuu.

Jos perhe ei osallistu tapahtumiin, ei saa antaa heidän kokea tulleeensa jotenkin syyllistetyksi siitä. Mikäli perhe yhtäkkiä tuleekin edes viimeiseen päiväkodin tapahtumaan eskari vuotena, on se onnistunut voitto ja palkitsee henkilökunnan tekemän työn.

Vanhemmille täytyy opettaa motoristen taitojen merkitys ja miten ne kulkevat käsikädessä monen muun taidon kanssa, esimerkiksi kielen kehitys. Motoristen taitojen kehittäminen tukee lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Valmiiksi aktiiviset vanhemmat ymmärtävät ja tiedostavat nämä asiat.

Perheiden yhteinen liikkuminen

Viides tulokategoria paneutuu perheiden vapaa-aikaan. Vapaa-ajalla on laajasti mahdollisuuksia. Tulokategoria on jaettu kahteen osaan, joita ovat perheiden yhteinen liikkuminen ja harrastustoiminta. Tulokset kertovat siiten, minkälainen roolimalli päiväkotit voi parhaimmillaan olla ja minkälaista liikuntamallia voidaan näyttää. Päiväkodin tehtävä on tarjota informaatiota perheille ja erityisesti lapsia ajatellen, että löydettäisiin heille sopivaa harrastustoimintaa unohtamatta perheiden yhdessä tekemistä.



KUVIO 10. Alakategoriat 5a) – 5b) ja niistä muodostunut tuloskategoria 5.

Perheiden yhteinen liikkuminen

Tärkeintä on, että tiedotetaan erilaisista liikuntamahdollisuuksista, toiminnasta ja kannustetaan liikkumaan. Kannustetaan erityisesti vasu-keskusteluiden yhteydessä perheitä viettämään aikaa yhdessä ja touhuilemaan esimerkiksi metsässä tai kävelemässä.

Liikunnassa tärkein elementti on ilo. Yhdessä liikkumalla perhe voi kokea sen ilon fiiliksen. Lapsi ei ole ainoa yhteisestä liikunnasta nauttiva, vaan myös vanhempi saa ilon osakseen. Lapsi tekee just sen, millä se saa vanhemman iloiseksi. Kun vanhempi jaksaa heittäytyä, niin lapsi kokee, että tämä on aivan mahtava juttu. Lapsi haluaa tehdä mahtavaa juttua aina uudelleen ja uudelleen. Tämä kehittää myös yhteistä iloa. Liikunnan ei tarvitse olla suorittamista. Lapsi menee pulkamäkeen ja kiipeilytelineeseen sen takia, että se on kivaa, eikä siksi, että miettii sen kehittävän hänen tiettyjä ominaisuuksia.

Kyllähän se pienenä opittu liikunta kantaa kauas ja jo kolmevuotiaalla voi ennustaa, miten se liikkuu aikuisena. Perheen esimerkki on valtava ja myös päiväkodin henkilökunnan esimerkki on valtava.

H1: Jos aikuinen seisoo paikallaan ulkoleikeissä osallistumatta toimintaan, niin se antaa määrätyn laisen mallin liikkumisesta. Jos aikuinen on aktiivisesti mukana siellä liikunnassa niin lapsi saa siitä aikuisenkin liikkumisen mallin.

Varhaiskasvattajan pitää olla kiinnostunut, mitä perhe tekee vapaa-ajalla. Pitää olla kiinnostusta, miten illat ja viikonloput käytetään. Sitä kautta saa mahdollisuuden tukea liikuntatottumuksia.

H6: Vanhempien kautta voidaan ohjata lapsia liikkumaan vapaa-ajalla.

Päiväkodeilta löytyy loistavia liikuntatiloja, joita voitaisiin hyödyntää tehokkaammin. Jos lähellä asuvat perheet voisivat hyödyntää liikuntasalia ja joku suunnittelisi pienimuotoisen liikuntajutun. Voisi olla liikuntatapahtuma tai temppeujumppa. Tärkeintä hyödyntää tila tehokkaammin. Kerhosysteemin voisi saada helposti käyntiin.

H5: Päiväkodilla pitäisi liikkua niin paljon, ettei erityisesti pienimpiä lapsia tarvitsisi kuskata mihinkään harrastuksiin iltaisin.

Teimme lapsille liikuntapassin eli bingolappusen koteihin, missä oli pieniä liikuntajuttuja, esimerkiksi konttaa tuolin alta niin saat rastin siihen. Kun saa bingon täyteen, lapusta lähetetään kuva päiväkodille, jonka jälkeen päiväkodin henkilökunta lähettää hassutteluvideon päiväkodilta, missä aikuiset esimerkiksi tanssivat sohvatyynyillä tiputanssia. Tavoitteena saada vanhemmat huomaamaan, etteivät liikuntajutut ole valtavia. Lapsen liikkuminen ja yhdessä liikkuminen on niitä pieniä juttuja, joilla perhe innostuu. Mennään, vaikka yhdessä puistoon. Yhdessä liikkuminen vaatii vanhemmalta sen aktiivisuuden.

H4: Kannustan omiakin lapsia menemään itsekin lähikentille, pyöräilemään ympäriinsä. Siinä ne oppivat, kun vanhempi vielä kulkee mukana. Noustaan sohvalta tai kännykän ääreltä ja lähdetään sinne lähiliikuntapaikalle.

Harrastustoiminta

Pitää olla kiinnostus välittää tietoa. Me jaamme mainoksia, jos urheiluseurat niitä tuovat. Kannustamme lapsia menemään ja kokeilemaan.

H6: Voisimme jakaa mainoksia erilaisista mahdollisuuksista päiväkotikäisille. Perheet löytäisivät sellaisia kerhoja, missä on vaikka pallotempujuttuja.

Jaamme lokeroihin liikuntaseurojen tuomaa materiaalia ja laitamme myös ilmoitustauluille mainoksia. Päiväkodeissa harmitellaan, jos seurat tuovat vain yhden mainoksen.

Olemme tiedottaneet erilaisten seurojen toiminnoista ja seurat ovat olleet esittelemässä toimintaansa. Olemme jakaneet mainoksia lapsille ja olemme käyneet myös paikan päällä yhdessä kokeilemassa erilaisia lajeja. Sitä kautta saadaan kokemuksia lajeista ja meidän lapsista moni harrastaakin paljon vapaa-ajalla. Ilmoitustaululle laitamme mielellämme mainoksia, mistä vanhemmat ja lapset voivat katsoa tarjontaa.

Mikä ei ole edes hyvä asia, niin me emme saa mainostaa maksullisia liikuntalajeja. Ennen urheiluseurat toivat flyereita lokeroihin, mutta nyt se on kiellettyä päiväkodeissa.

H1: Maksullista toimintaa ei saisi mainostaa, koska kaikilla ei välttämättä ole varaa niihin ja se aiheuttaa pahaa mieltä, mitä yhteiskunnassa näköjään pitää välttää.

Vaikea ohjata harrastustoimintaan, kun ei ole lupaa mainostaa. Vaikea muutenkin ohjata harrastustoimintaan, jos ei ole tietoa ja mainoksia. Meille on sanottu, ettei maksullista toimintaa saa mainostaa tai laittaa edes mainoksia seinille. Ilmaisen ja maksuttoman harrastamisen mainokset ovat sallittuja. Silti meillä on käynyt ainakin yksi seura esittelemässä toimintaa.

Jos seura tulee liikuttamaan lapsia, niin olemme ottaneet heidät vastaan ja sitten ovat saaneet jättää mainoksia. Mikäli lapsi pääsee hetkeksi kokeilemaan tiettyä

lajia, niin se on parempi kuin ei kokeilisi ollenkaan lajista riippumatta. Koen, etteivät päiväkodit voi hyljeksiä lajeja. Jos päiväkodilla ei ole yhtään jalkapallosta kiinnostunutta henkilökunnassa, niin sehän ei tarkoita sitä, että voimme jättää sen kokonaan pois ohjelmasta. Potkaiseminen on perusliikuntataito ja joukkuepeli älyttömän tärkeä taito. Tietysti päiväkodit eivät voi tunnustaa vain tiettyä seuraa, vaan tutustutaan useisiin lajeihin. Perusliikuntataitoihin seurojen tarjoamat liikuntakokeilut kuuluvat.

Päiväkodin henkilökunnalle voi laittaa mainontaa sähköpostiin. Suoraan valmiit mainokset, joita voi tulostaa ja jakaa lokeroihin. Vielä helpompaa, jos joku käy jakamassa mainokset suoraan lokeroihin. Mainosten jakaminen on osittain kiellettyä ja se olikin luvallista edellisessä päiväkodissa, mutta nyt kannattaa kysyä saako jakaa. Henkilökunnan tehtävä ei ole googletella liikuntajuttuja Rovaniemeltä, vaan mieluummin henkilökunnalle tarjotaan tieto valmiina.

Liika mainosten jakaminen voi tuoda runsauden pulan vähän harrastaville, etteivät osaa valita. Tärkeintä päästä mielekkääseen lajiin, missä kynnyks aloittaa on pieni. Koulutetun valmentajan ja ohjaajan merkitys kasvaa, kun lapsi aloittaa harrastamisen.

Ryhmäharrastukset, kuten joukkuelajit ovat hyviä, kun siellä otetaan toiset huomioon sekä tehdään töitä silmillä ja jaloilla.

6 Johtopäätökset

Tämän tutkimuksen tavoitteena on ollut selvittää, miten päiväkotitoiminta voi tukea lasten arkiliikuntaa. Olen kiinnostunut siitä, kuinka aktiivisella liikunnan tarjoamisella nähdään olevan vaikutusta lapsen liikkumiseen myös päiväkodin ulkopuolelle. Olen koonnut tähän lukuun johtopäätökset haastatteluiden perusteella syntyneistä tuloksista.

Tutkimukseni tulosavaruus avaa tuloksien tarkemman jaottelun (ks. KUVIO 2). Haastateltavien vastauksista pystyi jaottelemaan vastaukset selkeisiin kategorioihin, joista tulosavaruus on tehty. Teoriaosuus ja haastateltavien vastaukset ovat selkeästi yhteydessä toisiinsa, joita käsittelen seuraavaksi.

Luvussa 2.1 Rovaniemen varhaiskasvatussuunnitelman (2018) mukaan liikuntaa on pakko olla päiväkodilla. Luvussa 2.4 kerron Kehittäjäverkoston Kuntatyöryhmän (2020) tavoitteesta päiväkodille toteuttaa liikuntaa kaksi tuntia kolmesta päivän aikana. Aineisto kertoo myös, että liikuntaa tulee järjestää päiväkodilla kaksi tuntia päivässä, mitä tukee hyvin yleisesti käytettävät kaksi ulkoilukertaa päivän aikana. Kahden tunnin jälkeen kotia vapaa-ajalle jää yksi tunti liikuntaa, jotta lapsen päivittäinen liikuntasuositus saadaan täytettyä. Päiväkodeilla on yleinen liikuntasuunnitelma, mutta tarkempi suunnitelmallisuus puuttuu. Kaksituntinen liikunta on tärkeä olla leikinomaista motivoitakseen lapsia.

Luvussa 2.1 (ks. Heinonen (2016)) kerron, kuinka liikunnalla voidaan kehittää taitoja monipuolisesti. Sillanpään (2018) mukaan päiväkodin tehtävä on rikastuttaa lapsen toimintatapoja liikunnan avulla. Aineistossa tuli selkeästi esille päiväkodin laajat mahdollisuudet toteuttaa liikuntaa. Jokainen haastateltava nosti esille, että mielikuvitus on rajana toiminnan toteuttamisessa. Mahdollistavana ja rajoittavana tekijänä nähtiin selkeästi varhaiskasvattajien osaaminen sekä halu toteuttaa liikuntaa.

Joillakin lapsilla on selkeästi tarve liikkua enemmän kuin toisilla. Osa lapsista myös oppii paremmin kuin toiset liikkueessaan. Donnelly (2016) kertoo fyysisen kunnan olevan yhteydessä oppimistuloksiin, mitä tukee liikunta, joka kehittää aivoja. Lasten liikkumista voi yhdistää muuhunkin oppimiseen kuin vain liikuntaan. Liikunnan avulla voidaan harjoitella esimerkiksi matemaattisia taitoja.

Ruokosen ym. (2009) ja Sääkslahden ym. (2018) tehtyjen tutkimusten mukaan päiväkotien liikuntaympäristöt eivät ole merkittävästi muuttuneet. Aineisto kuitenkin kertoo uusien päiväkotien suunnittelusta, että sisätiloista löytyy omatoimiseen liikuntaan ohjaavia asioita, kuten puolapuut, kiipeilyseinä ja renkaat. Myös isompi liikuntasali on useissa uusissa rakennettavissa päiväkodeissa. Isoissa päiväkodeissa yksittäinen ryhmä pääsee yleensä kerran viikossa hyödyntämään liikuntasalin, joten virikkeellinen ryhmän oma tila nousee arvokkaaseen asemaan. Päiväkodeilla on paljon virikkeitä antavia välineitä lapsille tarjolla ja niitä pyritään antamaan lasten ulottuville mahdollisimman paljon. Välineinä ovat pallot, hypynarut ja erilaiset tasapainovälineet. Sääkslahti ym. (2019) painottaa, että pihojen ja sisätilojen suunnittelussa tulee huomioida varhaiskasvatuslain toteutuminen.

Luvussa 2.1 kerrotaan 2009 (Sääkslahti ym. 2018) tehdystä toimintaympäristön tutkimuksesta, joka osoittaa, että alle puolella päiväkodeista toimintaympäristö on hyvä. Kaikilla päiväkodeilla ei kuitenkaan ole omaa liikuntatilaa. Tällöin korostuu henkilökunnan luovuus tehdä käytössä olevasta tilasta lapsille virikkeellinen ja antaa mahdollisuus liikkua. Ryhmän omat varhaiskasvattajat ovat vastuussa toiminnan toteutuksesta. Lapsi kyllä saadaan innostumaan, kunhan aikuinen on myös innostunut ja innostaa. Esimerkkinä pienessä tilassa aktivoinnista on muistipelin pelaaminen siten, että muistipelin palaset on sijoitettu eripuolille huonetta.

Luvussa 2.4 tuon esille varhaiskasvattajan tärkeän roolin liikuntakasvattajana (ks. Sääkslahti 2018). Haastateltavista kaikki olivat sitä mieltä, että lapsi on helppo saada innostumaan, kunhan aikuinen itse innostuu ja innostaa. Varhaiskasvat-

taja on roolimallina lapselle ja hänen tulee olla aktiivinen mahdollistaessaan lapsen liikkuminen ohjatusti tai omatoimisesti. Hyvä esimerkki aktivoinnista tuli muistipeliin yhdeltä haastateltavalta, joka kertoi normaalisti paikallaan pelattavassa pelistä, jossa pelin palaset sijoitellaan ympäri huonetta ja sillä tavalla saadaan lapsia liikkumaan.

Luvussa 3.2 kerron lapsen tarpeesta saada onnistumisen kokemuksia liikunnasta (ks. Fogelholm 2011) ja heidän tulee kokea pystyvänsä vaikuttamaan sen sisältöön (ks. Takalo 2016). Päiväkodin perusarkeen kuuluu kaksi ulkoilua, joita voi hyödyntää liikuntaan. Piholla on yleensä hyvät tilat liikkua. Ulkona liikkuminen on yleensä hyvin omatoimista. Erilaisissa peleissä ja leikeissä aikuiset voivat olla tukemassa sääntöjen kanssa. On tärkeää ottaa lapset mukaan suunnittelemaan toimintaa, jolloin leikit voivat olla omatoimisia. Hyvä esimerkki lasten mukaan otosta suunnitteluun tuli yhdeltä haastateltavalta, joka kertoi liikuntavitamiinipurkista, jonne lapset olivat itse askarrelleet erilaisia leikkejä ja niitä saivat valita pihalla leikittäväksi.

Gray ym. (2015) näkevät lasten leikkien menevän koko ajan valvomattomasta leikistä kohti valvottuja leikkejä, joissa turvallisuusriskit ovat yksi syy. Pihäsäännöissä nähtiin positiivista muutosta sääntöjen suhteen. Aiemmin säännöt olivat alkaneet ”ei” -sanalla, mutta nykyään säännöt on käännetty positiivisiksi. Ei -sanalla estettiin lapsia liikkumasta turvallisesti, mutta nykyään enemmän kannustetaan liikkumaan turvallisesti. Lapsen ei koeta oppivat varomalla ja lapsi osaa kyllä itse keksiä monenlaisia keinoja toimia.

Luvussa 2.4 kerron (ks. Karila & Lipponen 2013) varhaiskasvattajalta vaadittavasta taidosta, että hän voi tarjota oppimisen hetkiä lapselle. Aineisto kertoo varhaiskasvattajan aktiivisuudella saatavan myös lähiympäristö otettua aktiivisesti käyttöön. Haastateltavien päiväkotien aidan takana oli usein metsää tai urheilukenttä tai jopa molempia. Varhaiskasvattajien tulisi useammin hyödyntää nämä mahdollisuudet omalla aktiivisuudella.

Luvussa 2.2 kirjoitan päiväkodin tapahtumista (ks. Sillanpää 2018) ja vanhempien osallistamisesta tapahtumien suunnitteluun sekä toteutukseen (ks. Sääkslahti 2018). Liikuntatapahtumissa vain mielikuvitus nähtiin rajaksi ja tapahtumia on mahdollista toteuttaa ilman lisäkustannuksia. Vanhempien osallistuessa tapahtumiin oli paras aika järjestää tapahtuma lasten hakuajana, jolloin hyvällä tiedottamisella vanhemmat saatiin hetkeksi mukaan yhteiseen liikkumiseen lapsen kanssa. Määrällisesti tapahtumia ei voi olla useita, jotta vanhemmat osallistuvat aktiivisesti.

Päiväkodin ryhmäkohtaiset liikuntatapahtumat ovat helpoimmat järjestää, koska se ei vaadi niin paljon resurssia suunnitteluun. Isoissa päiväkodeissa massiiviset tapahtumat nähtiin haastaviksi. Liikunnan tuomista tapahtumiin voidaan hyvin tuoda esimerkiksi joulu- ja kevätjuhliin. Ei-aktiivisten vanhempien saaminen tapahtumiin nähtiin haastavaksi. Yhtenä keinona aktivointiin nähtiin sosiaalinen paine, missä vanhemmat näkevät muiden vanhempien liikkuvan lastensa kanssa ja samalla hänen omakin lapsi haluaa lähteä vanhempansa kanssa liikkumaan. Lapsi voi kokea pettymystä, jos vanhempi ei tee hänen kanssa suunniteltuja toimintarasteja tai vastaavia. Toisaalta muiden vanhempien näkeminen aktiivisena voi tuottaa epävarmuuden tunnetta vanhemmassa ja se etäännyttää häntä entisestään. Luvussa 2.2 avataan Sääkslahden (2018) näkemys lapsen pätevyyden kehityksestä, kun lapsi pääsee liikkumaan vanhemman kanssa yhdessä ja näyttämään vanhemmalle osaamistaan temppuja.

Luvussa 2.4 kirjoitan alan asiantuntijan opetuksen olevan tehokkaampaa kuin ei ammattilaisen (ks. Anderson ym. 2012). Urheiluseurojen hyödyntäminen päiväkodin toiminnassa nähtiin positiiviseksi asiaksi. Seurat pystyvät tuomaan oman lajiosaamisen lasten hyväksi ja samalla päiväkodin henkilökunta voi oppia heiltä uusia tapoja ohjaamiseen. Myös opiskelijoiden hyödyntäminen liikunnan monipuolisuuden tarjoamisessa nähtiin tärkeänä voimavarana.

Luvussa 2.4 Andersonin ynnä muiden (2012) tutkimuksesta, jonka mukaan alan ammattilaisen tarjoaman toiminta on laadukkaampaa, millä viitataan varhaiskasvattajien tarpeeseen kouluttautua tai tarjota toiminnan tueksi ammattiosaajia. Aineiston mukaan varhaiskasvattajilla nähtiin olevan hyvä mahdollisuus kouluttaa itseään. Koulutusten pääasiallisena tavoitteena oli osaamisen monipuolistaminen ja uusien leikkien oppiminen. Osa haastateltavista kertoi koko päiväkotia koskeneesta koulutuksessa, jossa lähdettiin liikkeelle liikunnan asennekasvatuksesta myönteisempään suuntaan. Suurin osa haastateltavista kuitenkin näki yksittäisten varhaiskasvattajien suuntautuvan liikunnankoulutuksiin ja yleensä he olivat valmiiksi liikunnallisesti aktiivisia.

Luvussa 2.4 kerrotaan (ks. Ranta 2020) lapsen ja varhaiskasvattajan tärkeästä suhteesta toisiinsa. Hyvä suhde lapsen ja varhaiskasvattajan välillä rakentaa turvallisen toimintaympäristön. Aineisto tarjoaa kaksi uudistamiskeinoa tavalliseen arkeen, joista ryhmärajojen rikkominen lue uudenlaisia suhteita lapsen ja varhaiskasvattajien välillä. Toiminnan uudistamiseksi hyvänä keinona nähtiin myös perinteisten aikataulujen rikkominen. Pienille lapsille päivän rytmit ovat tärkeitä, mutta päiväkodin vanhemmille lapsille voisi aikatauluja muokata siten, että hyvän leikin tai muun liikuntajutun ollessa kesken mahdollistetaan sen toteutus pidempään. Toiminnan toinen uudistamisen keino oli päiväkodin osaston rajojen rikkominen. Usein aikuiset pysyvät samojen lasten kanssa koko ajan ja muutamalta aikuiselta ei löydy kaikkea osaamista. Osastojen rajojen rikkomisella saadaan saman päiväkodin sisällä olevien varhaiskasvattajien osaamista tuotu kaikkien lasten hyväksi. Pahimmassa tapauksessa vain yhden ryhmän lapset hyötyvät liikuntaosaajasta, mutta mahdollisuutena on viedä liikunnan osaaminen kaikkien lasten hyväksi. Päästään avoimeen tiedon jakamiseen.

Luvussa 2.1 kerron (ks. Heinonen 2016) lapsen tarpeista päästä itse vaikuttamaan omaan toimintaan ja tarpeesta saada osallistua vapaaehtoisesti. Aineisto kertoo, miten mielikuvitus nousee esille monessa kohtaa. Mielikuvitus rajoittavana tai mahdollistavana tekijänä on aina läsnä. Lapsi nauttii mielikuvituksesta ja hänen täytyy saada elää hetkessä jossain leikissä, jonka yhteyteen voi laittaa

erilaisia liikkumistyyliä. Esimerkkinä mielikuvitusmatka viidakoon, missä liikkuminen tapahtuu viidakon eläimiä matkimalla.

Luvussa 2.1 kerrotaan (ks. Karila & Lipponen 2013) ympäristön antavan lapsille virikkeitä liikkumiseen. Virikkeitä voivat olla esimerkiksi uudet lelut (ks. Shonkoff 2018), joita hyödyntää liikkumisessa. Aineisto kertoo, miten myös varhaiskasvattajat tarvitsevat materiaalit helposti saataville, jotta toiminnan toteutus helpottuu. Monipuolisuuden lähtökohdissa ja keinoissa nousi esille kolme kohtaa, joita ovat henkilökunnan valmius, välineiden tuominen lasten ulottuville ja liikunnan hyödyntäminen muidenkin taitojen kehittämiseksi. Henkilökunnan valmiuksissa selkeänä haasteena nähtiin aikataululliset resurssit suunnitella ja toteuttaa liikuntaa. Päiväkodin hektinen päivärytmi oli esteenä, mikä asettaa varhaiskasvattajan hankalaan tilanteeseen. Myös tarvittavat ja laadukkaat materiaalit tulisi olla lähellä helposti saataville, ettei niiden etsimiseen kulu liikaa aikaa. Välineiden tuominen lasten ulottuville oli hyvällä mallilla haastateltavien mielessä. Heillä lelut ja liikunnalliset välineet olivat lasten nähtävillä ja he saivat käyttää niitä vapaasti. Liikunnan avulla muiden taitojen kehittämisessä nähtiin monipuolisuuden kannalta mahdollisena kehittää esimerkiksi matemaattisia taitoja. Luvussa 3.2 kerron lapsen omaehtoisen liikunnan olevan mielekästä (ks. Takalo 2016). Lapsen taito liikua tarjoaa tukea myös muiden taitojen kehittymiselle.

Päiväkodin johtaja nähtiin esimerkin näyttäjänä varhaiskasvattajille aivan, kuten varhaiskasvattaja esimerkkinä lapsille. Päiväkodin johtajan tuella mahdollistetaan monipuoliset kokemukset lapsille eli lajikokeiluja. Päiväkodin johtajan on tärkeä tukea myös varhaiskasvattajien liikkumista.

Varhaiskasvattajan aktiivisuudessa nähtiin selkeä kytkös myös vapaa-ajan aktiivisuuteen. Kun varhaiskasvattaja on vapaa-ajalla aktiivinen, niin hän liikuttaa mielellään myös lapsia päiväkodissa. Monet varhaiskasvattajat ovat arkoja liikunnan suhteen ja osa jopa kykenemättömiä itse liikkumaan lasten vaatimalla tasolla.

Luvussa 2.4 kerrotaan (ks. Anderson ym. 2012) varhaiskasvattajan osaamisen laadun tarpeesta, jotta pystyvät opettamaan vaadittavat asiat lapsille. Lapsen kehityksen tehostamisessa varhaiskasvattajalta vaaditaan osaamista leikin seuraamiseen. Varhaiskasvattaja voi tarjota leikkeihin lasta kehittäviä virikkeitä. Niinpä liikuntatuokio tai leikki ei saa olla pelkkä sääntöleikki. Varhaiskasvattajien taidot liikunnan suhteen nähtiin yleisesti ottaen heikkoina, jolloin kaadetaan paljon niiden harvojen osaajien niskaan lapsen liikunnallisuuden kehittämiseksi.

Luvussa 2.3 korostan (ks. Sillanpää 2018) varhaiskasvatussuunnitelman kokonaisvaltaisuutta, ettei se ole pelkkä harvoin tapahtuva keskustelu, vaan päivittäinen kohtaaminen. Lapsen kanssa tehtävä varhaiskasvatussuunnitelma on tärkeä osa lapsen liikunnan tukemista. Varhaiskasvatussuunnitelma ei ole vain pitkä yhteinen keskustelu kaksi kertaa vuodessa, vaan tärkeämmäksi nähtiin päivittäinen keskustelu lapsen tekemisestä. Samalla viestitään vanhemmille, mitä lapsi on tehnyt ja mitä se oppii sekä vinkkejä mitä tehdä lapsen kanssa yhdessä. Yhteisissä keskusteluissa oli tärkeä nostaa esille liikuntasuosituksia ja tarvittaessa kertoa terveellisistä elämäntavoista.

Luvussa 2.3 kerron (ks. Mara 2018) vanhempien tärkeydestä osallistua toiminnan kehittämiseen ja sitä yhteistyötä johtaa päiväkotikiukaan tärkeä on opettaa vanhemmille liikuntaa tukevia asioita. Heinonen (2016) kertoo yhteistyön olevan sellaista, että molemmat osapuolet kokevat saavansa jotain. Zhang (2018) korostaa vanhempien koulutuksen olevan tärkeä liittyen lapsen kehitykseen. Aineisto nostaa esille vanhempien kouluttamisen ja innostamisen olevan tärkeässä osassa lapsen vapaa-ajan liikkumisen kehittämisessä. Vanhemmille on tärkeä opettaa liikuntaan liittyviä asioita ja mitä lapsen kanssa voi liikkua. Keskusteluissa vanhempien kanssa nostetaan esille lapsen taitoja, joita kannustetaan tekemään myös vapaa-ajalla. Vanhempainilloissa voidaan tuoda infoja liikunnasta. Tärkeintä päiväkodin on näyttää esimerkkiä erilaisista mahdollisuuksista ja samalla ohjataan negatiivinen ajattelu pois eli tuodaan positiivinen liikuntaenergia vanhemmille. Vanhemmilta opittu tapa näkyi myös lasten aktiivisuudessa. Aktiivisilla

vanhemmilla oli usein myös aktiiviset lapset. Nupponen (2006) kertoo lasten listanneen asioita, jotka vaikuttavat heidän liikuntaan ja syitä olivat muun muassa vanhempien tuki ja vanhempien oma kiinnostus liikuntaa kohtaan.

Luvussa 3.2 kerron lasten harrastamisesta, kuinka tärkeä on päästä kokeilemaan monia lajeja (ks. Opetus ja kulttuuriministeriö 2016). Luvussa 3.3 kerron (ks. Koivula ym. 2018) perheen merkityksestä lapsen liikunnan toteutuksen mahdollistajana. Aineisto nostaa esille päiväkodin tärkeän roolin tiedottaa liikunnan harrastamisen mahdollisuuksista. Päiväkodilla tulee olla myös halu välittää tietoa eteenpäin. Liikunnan harrastukset voivat olla maksullisia tai täysin ilmaisia huomioiden lapsen halu sekä perheiden moninaisuus. Osassa päiväkodeista nähtiin ongelmaksi kertoa harrastusmahdollisuuksista, kun maksullisen toiminnan markkinointi on kiellettyä. Perheiden yhteinen liikunta voi olla mitä tahansa (ks. Nuotio 2015).

7 Pohdinta

Aloittaessani pro gradu -tutkielman tekoa oli osaamiseni liikuntaan todella suuri, mutta sen yhdistämisessä päiväkotimaailmaan melko kapea huolimatta useamman vuoden työkokemuksesta liikunnanohjaajana päiväkodilla. Koen saaneeni ison laajennuksen ymmärrykseen, miten lasten kanssa toimivilla varhaiskasvat-tajilla on valtava merkitys lapsen kehityksen kannalta.

Tutkimuksia etsiessä en löytänyt yhtään vastaavanlaista tutkimusta, jossa pyrit-täisiin päiväkodin avulla tukemaan lasten arkiliikuntaa. Useita liikuntaan, liikunta-motivaatioon ja vanhempien vaikutuksesta lapsen myöhempään liikkumiseen oli, joista rakentui lopulta pohja tälle tutkimukselle. Koen löytäneeni uuden näkemyk-sen päiväkodin liikuntakasvatuksen näkökulmaksi, jota ei ymmärretä vielä tar-peeksi laajasti.

Mielestäni tutkimuksen avulla tarjotaan selkeitä työkaluja päiväkodille lasten ar-kiliikunnan tukemiseen. Tärkein vastaus tutkimuksessani on, että päiväkotia voi esimerkillään tukea lasten arkiliikuntaa. Tärkeimmät keinot ovat tarjota lapsille onnistumisen kokemuksia monipuolisella toiminnalla ja ottaa mukaan toteutuk-seen myös vanhemmat. Perheille tulee antaa oppia ja kertoa mahdollisuuksista toteuttaa liikuntaa. Perheet voivat liikkua yhdessä tai vanhemmat huolehtivat lap-sen harrastavan liikuntaa. Vapaa-ajalla tärkeintä on luoda mahdollisuus lapselle liikkua.

Päiväkodilla kaikki lähtee johtajasta, joka yhdessä päiväkodin henkilökunnan kanssa rakentaa toiminnan. Toiminnalle on tietysti omat rajoitukset, mutta päivä-kodilla on paljon omaa valtaa toiminnan suunnitteluun. Toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa tulee hyödyntää käytössä olevien henkilöiden osaamista. Ulko-puolelta on mahdollista saada osaamista toiminnan tueksi, jota tulisi hyödyntää lasten hyväksi.

Haasteena ovat tietysti passiiviset varhaiskasvattajat. Tutkimukseni ei vastaa siihen, miten varhaiskasvattajia voidaan aktivoida ja miten paljon passiivinen toiminta heikentää lasten kehitystä. Lapsille on omat herkkyyskaudet kehityksen suhteen, eikä lapsena menetettyjä liikuntatottumuksia saa takaisin ajallisesti. Lapset viettävät paljon aikaa valveilla olosta päiväkodilla, eikä kotona pystytä yksistään täyttämään kolmen tunnin liikuntasuositusta tavoitteen ollessa kaksi tuntia liikuntaa päiväkodilla päivässä.

Päiväkodille tulisi löytää keino, millä keinoilla lapsille voitaisiin löytää tarvittaessa vapaa-ajalle tarvittava liikunta. Vapaa-ajalla tapahtuva liikunta voi olla esimerkiksi urheiluseurassa harrastaminen, luonnossa seikkaileminen tai leikkipuistossa kiipeily, mutta tärkeintä on löytää jokaiselle sopivaa toimintaa yksin, perheen kanssa tai muiden läheisten kanssa, kuten kaverit.

Tutkimustulokset ovat yleistettävissä kaikkiin päiväkoteihin. Tutkimustuloksena syntyneet keinot ovat hyvin yksinkertaisia, joita jokainen päiväkoti voi arjessaan hyödyntää. Päiväkodin arkeen vaikuttavat lait ja suunnitelmat eivät ole esteenä tutkimustulosten hyödyntämisessä.

Tutkimuksen rajallisuutena on näkemyksien tuominen ainoastaan varhaiskasvattajien näkökulmasta. Jatkotutkimuksena voidaan tutkia vanhempien ja lasten käsityksiä aiheeseen. Monipuolisuutta aiheeseen voidaan tuoda myös liikunta-alan ammattilaisten käsityksiä tutkimalla. Kaikki haastateltavat olivat Rovaniemellä työskenteleviä, joten heitä ohjaa paikallinen varhaiskasvatussuunnitelma. Tutkimukseen olisi voinut saada laadullisia tekijöitä hakemalla osaajia muualta Suomesta, esimerkiksi selkeästi liikunnallisista päiväkodeista, joita toisaalta voisi verrata ei-liikunnalliseen päiväkotiin, vaikkakin kaikilla päiväkodeilla on pakko toteuttaa liikuntaa.

Tuloksissa on avattu lasten mahdollisuuksia liikkua vapaa-ajalla eli päiväkodin ulkopuolella. Tulososioissa on ainoastaan perheiden yhteinen liikkuminen ja harrastusmahdollisuudet. Näissä tulokset ovat mielestäni hyvin pintapuoleiset.

Koen, että tuloksissa olisi voinut nostaa esille myös muun vapaan liikkumisen, jota voi tapahtua lapsen yksin toteuttamalla liikkumisella ja kavereiden kanssa tapahtuva liikunta. Yksin liikkumisella tarkoitan esimerkiksi yksin keinuminen ulkona ilman muiden läsnäoloa tai kavereiden kanssa tapahtuva liikunta, joita voi olla mikä tahansa liikkuminen hiekkalaatikosta trampoliiniin. Tutkimus on suuntautunut selkeästi perheiden yhteisen tekemisen tukemiseen ja erilaisten harrastusmahdollisuuksien löytämiseen erityisesti urheiluseurojen näkökulmasta.

Harrastusmahdollisuuksista tiedottamisessa näkökannaksi voidaan ottaa myös perheiden epätasa-arvoinen mahdollisuus osallistua esimerkiksi seuratoimintaan. Löytyy vähävaraisia, joilla ei ole mahdollisuuksia kustantaa läheskään kaikkia harrastuksia, joten pelkkä halu ei riitä. Tänä päivänä löytyy monia eri tukikeinoja vähävaraisille tasapuolisen harrastamisen tueksi, mikä lisäisi jälleen varhaiskasvattajien isoa työtaakkaa jakaa tietoja perheille.

Lähteet

Alasuutari, Pertti. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Donnelly, Joseph & Hillman, Charles & Castelli, Darla & Etnier, Jennifer & Lee, Sarah & Tomporowski, Phillip & Lambourne, Kate & Szabo-Reed, Amanda 2016. Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 48 (6), 1197-1222.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Gray, Casey & Gibbons, Rebecca & Larouche, Richard & Sandseter, Ellen & Bienenstock, Adam & Brussoni, Mariana & Chabot, Guylaine & Herrington, Susan & Janssen, Ian & Pickett, William & Power, Marlene & Stanger, Nick & Sampson, Margaret & Tremblay, Mark 2015. What is the relationship between outdoor time and physical activity, sedentary behavior, and physical fitness in children? A systematic review. *International Journal of Environmental research of Public health* 12, 6455-6474.

Finlex 2018. Varhaiskasvatuslaki, pykälät §5 & §12. Löytyy www-muodossa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180540> (Viitattu 10.1.2020)

Fogelholm, Mikael. 2011. Lapset ja nuoret. Kirjassa: Fogelholm M, Vuori I, Vasankari T, toim. Terveysliikunta. 2. uudempi painos Helsinki: Duodecim. 76 – 87.

Heinonen, Hanna & Iivonen, Esa & Korhonen, Merja & Lahtinen, Nina & Muuronen, Kaisu & Semi, Ritva & Siimes, Ulla. 2016. Lasten oikeudet ja aikuisten vastuut varhaiskasvatuksessa. Juva: PS-Kustannus.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 2008. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.

Husu, Pauliina & Paronen, Olavi & Suni, Jaana & Vasankari, Tommi. 2011. Suomalaisen fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010: Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2011:15: Kopijyvä Oy.

Huusko, Mira & Paloniemi, Susanna 2006. Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. Kasvatus 37 (2), 162-173.

Häkkinen, Kirsti. 1996. Fenomenografisen tutkimuksen juuria etsimässä. Jyväskylän yliopisto, opettajankoulutuslaitos. Opetuksen perusteita ja käytänteitä 21.

Janssen, Ian. 2007. Physical activity guidelines for children and youth. Canadian journal of public health. Löytyy www-muodossa:

https://www.researchgate.net/publication/5637681_Physical_activity_guidelines_for_children_and_youth. (Viitattu 4.10.2020)

Kalliomäki, Maarit. 2012. Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena. Löytyy www-muodossa:

<http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2011/12/Maarit-Kalliom%C3%A4ki-fenomenografia.pdf>. (Viitattu 10.9.2020)

Kallunki, Elisa. 2017. Ylen artikkeli 20.1.2017: Päiväkotilasten liikkumisesta yllättävät tulokset – tyttöjen liikuntamittareihin kertyi poikia vähemmän minuutteja. Löytyy www-muodossa: <https://yle.fi/uutiset/3-9412430> (Viitattu 10.1.2020)

Karila, Kirsti & Lipponen, Lasse (toim.) 2013. Varhaiskasvatuksen pedagogiikka. Tampere: Vastapaino.

Kekkonen, Marjatta. 2012. Kasvatuskumppanuus puheena: Varhaiskasvattajat, vanhemmat ja lapset päivähoiton diskursiivisilla näyttämöillä. Tampere: Tampereen yliopisto.

Koivula, Merja & Siippainen, Anna & Eerola-Pennanen, Paula. 2017. Valloittava varhaiskasvatus: Oppimista, osallisuutta ja hyvinvointia. Tampere: Vastapaino.

Kokko, Sami & Martin, Leena & Husu, Pauliina & Villberg, Jari & Mehtälä, Anette & Jussila, Anne-Mari & Tynjälä, Jorma & Vasankari, Tommi & Ng, Kwok & Tokola, Kari 2019. LIITU 2018 -tutkimus: liikunnan merkitysten kirjo on kaventunut. Valtion liikuntaneuvosto; Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Kotkan varhaiskasvatussuunnitelma 2019. Liikunta ja liikkuminen. Löytyy www-muodossa:

<https://peda.net/kotka/varhaiskasvatus/vp3/4vptsjt/4ppa/oppimisen-alueet/kljk/ljl/ljl>. (Viitattu 22.9.2020)

Kuula, Arja. 2011. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Toinen uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Lehmuskallio, Mari. 2011. Ei VilleGalle vaan vertaiset, valmentajat ja vanhemmat – lasten ja nuorten näkemyksiä liikuntakiinnostukseensa vaikuttajista. Liikunta & Tiede 48 (6), 24–31.

Lemos, Andersson & Avigo, Eric & Barela, José. 2012. Physical education in kindergarten promotes fundamental motor skill development. Löytyy www-muodossa:

https://www.researchgate.net/publication/271295110_Physical_Education_in_Kindergarten_Promotes_Fundamental_Motor_Skill_Development (Viitattu 10.1.2020)

Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES. 2020. Kuntakoordinoinnin ideaopas: ideoita kunnille Liikkuva varhaiskasvatus -toiminnan koordinointiin. Jyväskylä: Kehittäjäverkoston kuntatyöryhmä.

LoBue, Vanessa. 2018. Motivating children without rewards. Löytyy www-muodossa:

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-baby-scientist/201806/motivating-children-without-rewards> (Viitattu 7.5.2020)

Lounais-Suomen liikunta ja urheilu ry. Kannustetaan yhdessä perheitä liikumaan! Löytyy www-muodossa:

<https://www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/toiminnallinen-vanhempainilta/>. (Viitattu 22.9.2020)

Lounas-Suomen Liikunta ja Urheilu ry. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Löytyy www-muodossa: <https://www.liiku.fi/varhaiskasvattajille/liikuntasuosituksset/> (Viitattu 10.1.2020)

Mara, Daniel. 2018. Kindergarten-family educational partnership. Löytyy www-muodossa:

https://www.researchgate.net/publication/329223435_KINDERGARTEN-FAMILY_EDUCATIONAL_PARTNERSHIP (Viitattu 10.1.2020)

Marton, Ference & Pong, Wing Yan 2005. On the unit of description in phenomenography. Routledge. Higher Education Research & Development 24 (4), 335-348.

Metsämuuronen, Jari 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Määttä, Suvi & Lehto, Reetta & Sajaniemi, Nina & Erkkola, Maijaliisa & Roos, Eva 2017. Sukupuolen ja äidin koulutustaustan yhteydet 3–6-vuotiaiden lasten objektiivisesti mitattuun liikkumiseen. Dagis tutkimushanke. Löytyy www-muodossa: https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2017/lt-617_artikkelit_81-87_lowres.pdf (Viitattu 10.11.2020)

Nuotio, Jarmo, 2015. Kaikki perheet eivät tunnista arjen liikuntamahdollisuuksia. Ylen artikkeli 2.6.2015. Löytyy www-muodossa: <https://yle.fi/uutiset/3-8035669>, (Viitattu 10.1.2020)

Nupponen, Ritva. 2006. Lasten liikunnan harrastaminen ja sen edistäminen. Kirjassa: Terveysliikunnan tutkimusuutiset 2016, Lasten liikunta. UKK-instituutti.

Opetushallitus tiedote 12.12.2019. Move!-mittaukset 2019: Istuva elämäntapa näkyy etenkin lasten ja nuorten kehon liikkuvuudessa. Löytyy www-muodossa: <https://www.oph.fi/fi/uutiset/2019/move-mittaukset-2019-istuva-elamantapa-nakyy-etenkin-lasten-ja-nuorten-kehon> (Viitattu 12.1.2020)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä: varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. Löytyy www-muodossa: <https://storage.googleapis.com/valo-production/2016/12/varhaisvuosien-fyysisen-aktiivisuuden-suositukset-2016-kalvosarja-kayttavaksi-valo.pdf> (Viitattu 10.1.2020)

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22.

Ranta, Samuli 2020. Positiivinen pedagogiikka suomalaisessa varhaiskasvatuksessa ja esiopetuksessa. Akateeminen väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Rovaniemen kaupungin varhaiskasvatussuunnitelma. 2019.

Ruusuvuori, Johanna 2010. Haastattelun analyysi. Toim. Ruusuvuori, Johanna & Nikander, Pirjo & Hyvärinen, Matti. Tampere. Vastapaino.

Shonkoff, Jack. 2018. How to motivate children: science-based approaches for parents, caregivers and teacher. Harvard university: Center on the developing child. Löytyy www-muodossa:

<https://developingchild.harvard.edu/resources/how-to-motivate-children-science-based-approaches-for-parents-caregivers-and-teachers/> (Viitattu 7.5.2020)

Shonkoff, Jack. 2018. Understanding motivation: building the brain architecture that supports learning, health and community participation. Harvard university: Center on the developing child. Löytyy www-muodossa:

<https://developingchild.harvard.edu/resources/understanding-motivation-building-the-brain-architecture-that-supports-learning-health-and-community-participation/> (Viitattu 7.5.2020)

Sillanpää, Taina & Lauerma, Liisa & Holopainen, Aila. 2018. Aikamatkalla perheiden kanssa – Välineitä osallisuuden ja yhteisöllisyyden varhaiskasvatuksessa. Helsinki: Grano.

Suomen Olympiakomitea uutinen 30.8.2017. Vanhempien liikuntatottumukset kantavat lapsen liikunta-aktiivisuutta keski-ikään saakka. Löytyy www-muodossa: <https://www.olympiakomitea.fi/2017/08/30/vanhempien-liikuntatottumukset-kantavat-lapsen-liikunta-aktiivisuutta-keski-ikaan-saakka/> (Viitattu 10.1.2020)

Syrjälä, Leena & Ahonen, Sirkka & Syrjäläinen, Eija & Saari, Seppo 1995. Laadullisen tutkimuksen työpajoja 1.-2. painos. Rauma: Kirjapaino West Point Oy.

Syvöja Heidi, Kantomaa Marko, Ahonen Timo, Hakonen Harto, Kankaanpää Anna, Tammelinn Tuija. 2013. Physical activity, sedentary behavior, and academic

performance in Finnish children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 45 (11), 2098-2104.

Sääkslahti, Arja. 2018. *Liikunta varhaiskasvatuksessa*. Viro: PS-Kustannus

Sääkslahti, Arja, Niemistö, Donna, Nevalainen, Kaisa, Laukkanen, Arto, Korhonen, Elisa & Juutinen-Finni, Taija. 2018. Päiväkotien liikuntaolosuhteiden yhteys lasten motorisiin taitoihin. *Liikunta & Tiede* 56 (2-3), 77-83.

Takalo, Susanna. 2016. Väitöskirja: Mikä Nuorta liikuttaa? Tutkimus liikuntatottumusten rakentumisesta lapsesta nuoreksi aikuiseksi. Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja 315. Jyväskylä. Likes-tutkimuskeskus.

Viittala, Kaisu 2006. *Lasten yhteinen varhaiskasvatus: erityisestä moninaisuuteen*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.

Yli-Piipari, Sami. 2011. *The development of students' physical education motivation and physical activity*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Zhang, Lina & Zhang, Suoni & Pan, Xiaodong. 2018. *Study on kindergarten-family cooperation mode in the development of preschool education*, Atlantis Press. China. Löytyy www-muodossa:

https://www.researchgate.net/publication/327524345_Study_on_Kindergarten-Family_Cooperation_Mode_in_the_Development_of_Preschool_Education (Viitattu 18.8.2020)

Liitteet

Liite 1 Haastattelurunko

Taustatiedot

1. Kuvaile omaa koulutus- ja työtaustaa varhaiskasvatuksessa?

Toiminta päiväkodilla ja henkilökunnan rooli

2. Millaista ohjattua ja omaehtoista liikuntaa päiväkodilla järjestetään?
3. Millaisena näet päiväkodin henkilökunnan valmiudet ohjata liikkumaan monipuolisesti?
4. Millaiset mahdollisuudet henkilökunnalla on motivoida lapsia liikuntaan ja kehittää heidän liikuntataitojaan?
5. Millaisia liikuntatapahtumia päiväkodissa voidaan toteuttaa?
6. Millä tavoin monipuolista liikuntaa voitaisiin kehittää päiväkodissa?
7. Millä tavoin henkilökunta voi tukea lasta liikkumaan myös vapaa-ajalla?

Vanhemmat osana yhteistyötä

8. Miten päiväkodin ja perheiden välillä tehtävän varhaiskasvatussuunnitelman avulla voidaan tukea lasta liikkumaan?
9. Miten vanhemmat saadaan innostumaan ja osallistumaan päiväkodin liikuntatapahtumiin?
10. Millaisilla keinoilla päiväkotitoiminta voi tuoda vanhemmille tietoa erilaisista liikuntaharrastamisen mahdollisuuksista?
11. Kiitos haastateltavalle ja vapaa loppukeskustelu